Shaunti și Jeff Feldhahn

DOAR PENTRU EI

Shaunti și Jeff Feldhahn

DOAR PENTRU EL

Ghid de orientare pe harta lăuntrică
a universului feminin

Editura AQUA FORTE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FELDHAHN, SHAUNTI și JEFF

Doar pentru ea - și ce ar trebui să știe o femeie despre viața interioară a bărbatului / Shaunti Feldhahn; **Doar pentru el - ghid direct către harta lăuntrică a femeii** / Shaunti și Jeff Feldhahn
trad. Mihaela Ursa / Georgeta Rarinca,
Cluj-Napoca, Editura Aqua Forte, 2007
ISBN 978-973-7758-29-3

I. Feldhahn, Jeff
II. Ursa, Mihaela (trad.)
III. Rarinca, Georgeta (trad.)
316.6

Traducerea: GEORGETA RARINCA
Lectura: Dumitru Dorian
Grafica și tehnoredactarea: **Kitty Bojan**
Editor: Voicu Bojan

Originally published in English under the title: **For Men Only** by **Shaunti and Jeff Feldhahn,**
Copyright © **2006** by **Veritas Enterprises**, Inc.
Published by Multnomah Books, a division of Random House, Inc.
12265 Oracle Boulevard, Suite 200,
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non English language right are contacted through: Gospel Literature International, P.O. Box 4060, Ontario, CA 91761-1003, USA
This translation published by arrangement with Multnomah Books, a division of Random House, Inc.
Romanian Copyright © 2007 pentru prezenta ediție: Editura Aqua Forte, Cluj

Editura Aqua Forte, Cluj-Napoca
tel. 0264.433263, 0744.524855, 0721.021177
www.aquaforte.com, e-mail: comenzi@aquaforte.com
Traducerea a fost făcută cu permisiunea editorului după originalul din limba engleză *For Men Only*.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără permisiunea prealabilă din partea editorului.

Părinților noștri;

Care ne-au arătat prin exemplul

lor că merită să facem efortul de a ne

înțelege unii pe alții

Către cititoare, din partea lui Shaunti:

Vreau să le transmit un călduros salut și să le avertizez pe semenele mele curioase să arunce o privire asupra a ceea ce le dezvăluim bărbaților despre noi, femeile!

Jeff și cu mine am discutat cu diverse familii despre subiectele din această carte și din volumul meu anterior *Doar pentru EA* și am constatat că atât femeile cât și bărbații trebuie să fie atenți cum tratează ulterior așteptările pe care le au unii de la alții. Bărbații și femeile procesează toate aceste noi dezvăluiri pe care le află despre celălalt într-o manieră extrem de diferită.

Femeile tind să le discute. Astfel că atunci când femeile citesc sau află concluziile din *Doar pentru EA*, se adresează adesea soțului sau prietenului (de obicei cu uimire în glas), „Este *adevărat*?" Ceea ce duce la o conversație aprinsă, simțind, în același timp, o nouă apropiere față de bărbatul din viața lor.

Pe de altă parte, bărbații tind să proceseze aceste informații reflectând foarte mult asupra lor, fără să spună *nimic* până nu ajung să înțeleagă pe deplin ceea ce gândesc. Prin urmare, atunci când bărbații citesc sau află dezvăluirile din *Doar pentru EL*, devin, în general, extrem de tăcuți. Devin interiorizați și sunt pur și simplu incapabili să vorbească despre acest subiect pentru o vreme sau poate chiar mai mult. Ceea ce... *nu* duce la o conversație aprinsă!

Această deosebire esențială ar putea să le dezamăgească pe femei dacă n-ar ști la ce să se aștepte. Am putea crede cu ușurință că: „El n-a ajuns deloc să mă cunoască" sau, mai rău, că: „Precis nu-i pasă de mine".

Vă spunem din experiența noastră că în acest caz nu e vorba nici de una, nici de alta. E drept că nu e ușor, dar dacă noi, femeile, le vom acorda timp de gândire bărbaților, aflăm că, fie că bărbații *vorbesc* sau nu despre ce au aflat, cel mai adesea încep *să vorbească faptele lor.*

Prin urmare, în zilele și săptămânile care vor urma după ce iubitul tău citește oricare din capitolele acestei cărți, fii pe față să-ți dai seama când va avea loc schimbarea!

Shaunti

1
SĂ REGÂNDIM CONCEPTUL DE IMPREVIZIBIL

De ce ai nevoie de o nouă hartă a universului feminin

După cum îi știu eu pe unii bărbați, probabil ai fost tentat să sari peste această introducere trecând direct la capitolul despre sex. Și dacă râzi pe înfundate chiar în acest moment, înseamnă că asta ai făcut sau ai fost cât pe ce să o faci.

Nu e o alegere rea, la urma urmelor. Doar că tu pierzi. Dacă te-ai implicat serios într-o relație cu o femeie mai mult de, să zicem, o zi, ți-ai dat seama că, țintind doar spre ceea ce vrei tu, nu vei obține satisfacție pentru multă vreme.

O săptămână, poate?

Dar să fim cinstiți – unul dintre motivele pentru care răsfoiești această carte este că *încerci* să obții ceva ce vrei. Nu sex (ei bine, nu *doar* sex), ci o relație mai împlinită și mai armonioasă cu soția ta, o relație care să nu fie tensionată sau confuză. Iar referințele de pe coperta interioară ți-au lăsat impresia nebunească că *s-ar putea,* de fapt, să ajungi să o înțelegi.

Fie din acest motiv sau din altul, femeia respectivă ți-a dăruit această carte. Hmmm.

Ei bine, te sfătuiesc să fii atent la ce îți vom dezvălui în continuare. Te vei convinge. Fiecare capitol explică anumite lucruri despre femeia iubită, lucruri care ți-au creat înainte un sentiment de neajutorare, de confuzie sau doar de furie oarbă. Fiecare capitol îți oferă soluții simple, aplicabile. Nu e nevoie de cine știe ce, doar de hotărârea ta neclintită și de dorința de a gândi altfel. Nu e o carte groasă, dar dacă o citești din scoarță în scoarță,

Fiecare capitol îți oferă soluții simple, aplicabile.

vei vedea cu alți ochi lucruri pe care nu le-ai înțeles niciodată despre soția sau prietena ta.

Asta mi s-a întâmplat și mie, adică lui Jeff. Și sunt doar un tip ca toți ceilalți, cam derutat de felul meu. (De fapt, ar fi mai indicat să spun că uneori sunt de-a dreptul confuz.) Și dacă tot suntem sortiți, noi, bărbații cam derutați, să fim solidari, mie îmi revine rolul de purtător de cuvânt în această carte, deși a contribuit și Shaunti alături de mine.

Pentru început, câteva date

În 2004 Shaunti a publicat *Doar pentru EA*, care a devenit un *bestseller* la scurt timp. Pornind de la un sondaj național reprezentativ, de la rezultatele grupurilor de studiu și din alte cercetări, cartea a deschis ochii femeilor asupra unor aspecte pe care mulți dintre noi am fi dat orice ca soțiile noastre să le știe. De pildă, cei mai mulți dintre noi avem nevoie să ne simțim *respectați* chiar mai mult decât să fim iubiți. Sau că, pe lângă nevoia de sex, bărbații au și o imensă nevoie de a se simți *doriți* de către soțiile lor.

Nu sunt sigur de ce, dar femeile de pretutindeni au fost de-a dreptul uimite. În ce mă privește, dezvăluirile respective mi se păreau evidente. Dar, judecând după numărul mare de scrisori primite din toată țara, atât de la femei *cât* și de la soții lor recunoscători, am văzut cât de mult înseamnă ca sexul opus să înțeleagă, în cele din urmă, lucruri pe care pur și simplu nu le-a înțeles înainte.

În această carte, uimirea e de cealaltă parte a baricadei. Acum e rândul lui Shaunti să-mi spună în repetate rânduri: "Nu-mi vine să cred că n-ai avut habar de toate acestea până acum!"

Nu știu de ce, dar femeile de pretutindeni au fost surprinse de felul cum gândesc bărbații.

Când editorul lui Shaunti ne-a propus pentru prima dată să facem o replică la volumul *Doar pentru EA* ca să-i ajutăm pe bărbați să le înțeleagă pe femei, am ezitat din două motive. În primul rând, n-am crezut că bărbații vor citi o carte despre „relații" fiindcă mulți dintre noi n-am mai citit o carte de acest gen din perioada consilierilor premaritale, și atunci numai din constrângere. Dar mai ales fiindcă mă îndoiam că o femeie poate fi înțeleasă vreodată. Față de alte nebuloase pe care

nu le înțelegem, de pildă fenomenele de flux-reflux, femeile păreau imposibil de cunoscut. Imprevizibile chiar.

Mi-am exprimat aceste îndoieli în cadrul unui grup de studiu format din femei:

Jeff: Bărbații au tendința să creadă că femeile sunt imprevizibile. Iată cam ce credem noi: *am tras de această manetă săptămâna trecută și s-a întâmplat cutare lucru. Dar când am tras de aceeași manetă săptămâna asta, s-a întâmplat cu totul altceva.* Asta numesc eu imprevizibil!

O femeie din grup: Dar noi nu suntem imprevizibile! Dacă tragi de manetă și se întâmplă ceva diferit, fie tragi de o altă manetă, fie tragi într-o altă manieră.

Shaunti: Bărbații au nevoie de un fel de hartă pentru a ajunge să-și înțeleagă soțiile. Fiindcă noi, femeile, putem fi citite ca o hartă. Putem deveni un teren explorat și înțeles.

Jeff: Vedeți voi, bărbații cred că o femeie este precum o mlaștină: Nu vezi pe unde calci și mai devreme sau mai târziu știi că te vei împotmoli în nisipurile mișcătoare. Și cu cât te zbați să scapi, cu atât ești mai adânc tras înăuntru. Așa că orice tip de pe planetă știe că cel mai bun lucru e să nu mai facă nimic și să spere că va veni cineva să-l salveze.

„Bărbații cred că o femeie este precum o mlaștină: Nu vezi pe unde calci și mai devreme sau mai târziu știi că te vei împotmoli în nisipurile mișcătoare".

Shaunti și celelalte femei din grupul de studiu m-au asigurat că bărbații nu sunt sortiți să trăiască în necunoscut, să fie prinși într-o mlaștină. La această concluzie am ajuns și eu pe parcurs. Atunci ne-a venit ideea de a subintitula această carte sugestiv:

„Un ghid direct către viața lăuntrică a femeilor".

Cele șapte revelații

Ca să reușești să scoți femeia de lângă tine din „zona de mlaștină" trebuie în primul rând să recunoști că unele din presupunerile pe care le ai despre ea sunt fie prea simpliste, fie

de-a dreptul eronate. Prin simpliste, vreau să spun că tindem să ne înțelegem doar parțial sau superficial soția sau prietena. Și parcă asta nu ar fi de ajuns, cei mai mulți dintre bărbați n-au idee cum să pună în practică și puținul pe care îl știu.

Doar pentru el te va ajuta să treci peste înțelegerea superficială și să ajungi la o recunoaștere esențială a importanței pe care le au anumite lucruri mărunte din viața ta de zi cu zi alături de femeia ta.

De pildă, majoritatea bărbaților au auzit că femeile au nevoie de siguranță. De acord, dar ce înseamnă asta, mai exact? Bani? O casă mare? Un fond de pensii mai solid? Ești de-a dreptul surprins atunci când vorbești cu sute de femei și afli că, în vreme ce siguranța financiară este binevenită, aceasta nu contează pentru ele nici pe departe la fel de mult ca siguranța emoțională: femeia vrea să fie sigură că îi vei fi aproape indiferent ce s-ar întâmpla. Și, fie că mă crezi sau nu, se dovedește că e mult mai ușor să-i oferi siguranța emoțională atât de mult râvnită decât siguranța financiară pe care probabil te zbați din răsputeri să i-o asiguri.

Doar pentru EI. te va ajuta să depășești înțelegerea superficială și să ajungi la o recunoaștere esențială a importanței pe care le au anumite lucruri mărunte din viața ta alături de soție. O dată ce ai reușit să pui în practică aceste mici sfaturi, cred că vei fi plăcut surprins de cât de mult va avea relația voastră de câștigat.

Cartea se structurează în jurul a șase idei pe care am le prezint pe scurt în continuare. La unele din ele poate nici măcar nu te aștepți, iar altele, cel puțin pentru început, ți se par evidente. (Dar asta e problema cu "mlaștinile" – aparențele înșală.)

Înțelegerea de suprafață	Conținutul ei practic
Femeile au nevoie de iubire.	Chiar și atunci când ai o relație extraordinară, s-ar putea ca partenera ta de viață să aibă o nesiguranță fundamentală față de iubirea ta, iar atunci când apare această nesiguranță, comportamentul ei te poate deruta și dezamăgi, iar ea nu se va schimba până nu va fi convinsă că o iubești.
Femeile sunt sentimentale.	Femeile trăiesc mereu amintiri și sentimente din trecut și prezent în același timp, un fapt deloc neglijabil.

Femeile au nevoie de siguranță, cu alte cuvinte de siguranță financiară.	Femeia ta are nevoie de securitate emoțională și de apropiere atât de tare, încât va trece și peste nesiguranța financiară doar ca să nibă parte de ele.
Nu vrea să rezolvi problema, vrea doar să o asculți.	Când are să-ți împărtășească o problemă de suflet, sentimentele și dorința ei de a fi ascultată sunt mai importante decât problema în sine.
Nu prea vrea sex; sigur nu mă dorește.	Din punct de vedere fizic, femeile simt mai puțin nevoia de sex decât bărbații, dar asta nu înseamnă că nu te dorește.
Vrea să fie atrăgătoare.	Înlăuntrul ei de femeie deșteaptă și sigură pe ea, soția ta este, de fapt, o fetiță care are mare nevoie ca tu să o vezi frumoasă și să ai ochi numai pentru ea.

Cum am aflat: metoda noastră

Timp de aproape un an, împreună cu Shaunti ne-am străduit să trasăm „hărți lăuntrice" care le reprezintă pe majoritatea femeilor, dar pe care cei mai mulți bărbați nu le prea înțeleg. Pe lângă sutele de interviuri pe care le-am luat, am strâns o mulțime de istorioare de la întrunirile cu femei în care Shaunti prezenta diverse părți din volumul *„Doar pentru EA"*. Am discutat cu mame casnice, femei de afaceri și secretare; în avion, la întrunirile de grup și la masa la care soția mea era înconjurată de numărul mare de femei, după conferințe. În plus, am citit sute de e-mail-uri și opinii de pe forumul online al lui Shaunti pe situl 4.womenonly.com.

Eu eram „intrusul". Îmi țineam casca pe cap, capul plecat și carnețelul de notițe la îndemână.

Pretutindeni, eu eram „intrusul". Asemenea reporterilor care au însoțit călare diviziile de cavalerie la deschiderea războiului din Irak, îmi țineam casca pe cap, capul plecat și carnețelul de notițe la îndemână.

După ce am strâns toate aceste informații, am făcut un sondaj național științific. Am colaborat cu cei cu care a lucrat Shaunti la cartea ei, și anume Chuck Cowan, expert în sondaje, fost șef al departamentului de recensământ al populației U.S. Census Bureau, și cu compania renumită în sondaje Decision Analyst. Toți aceștia și-au unit forțele pentru a ne ajuta să facem un sondaj reprezentativ într-un nou domeniu, pe un eșantion de patru sute de femei din întreaga țară. În final, din toate interviurile, sondajele, evenimentele și alte

surse, am estimat că mai mult de trei mii de femei ne-au oferit informații pentru această carte.

Sunt sigur că veți fi fascinați de rezultate. Poate că unele sunt prea provocatoare și greu de acceptat, dar majoritatea bărbaților au fost surprinși de cât de utile sunt multe din aceste adevăruri și cât de *simple* de aplicat pentru o relație mai bună și mai liniștită.

Simbolurile hărții

Înainte de a ne apuca să discutăm aceste adevăruri, iată câțiva indicatori esențiali care te vor ajuta să citești harta:

- **Această carte îți oferă o viziune creștină asupra lumii.** Vrem ca totul să fie relevant și revelator, indiferent de viziunea pe care o ai despre lume. Shaunti și cu mine vedem viața ca și creștini și am ajuns la concluzia că aceste adevăruri se potrivesc principiilor biblice. Credem că ajungi să fii pe deplin mulțumit de relație atunci când ambii soți împărtășesc credința de a-l sluji pe Isus. Nu vom da foarte multe citate din Scriptură, dar vom extrage anumite idei și vom face referințe la Biblie, singura carte de căpătâi despre relații. De pildă, pornim de la faptul că soții **trebuie** să-și iubească soțiile așa cum ne iubește Isus pe noi. Asta implică iubire, slujire și dorința de a sacrifica totul, până și binele tău, pentru binele ei.

- **Aceasta nu este o carte doar despre căsătorie.** Există deja destule cărți despre căsătorie pe piață, unele chiar foarte bune, scrise de experți creștini. Prin urmare, nu mai tratăm subiecte atât de discutate și aspecte pe care bărbații le pot controla deja, și lăsăm discuțiile teologice complicate în seama acestor cărți. (Dacă vrei să afli mai multe, accesează website-ul nostru www.formenonlybook.com, unde vei găsi mai multe titluri recomandate). De asemenea, chiar dacă ne adresăm în principal bărbaților căsătoriți, aceste dezvăluiri vor veni și în ajutorul celor care sunt implicați într-o relație serioasă cu o femeie. Iar dacă relația ta e serios afectată, această carte îți va deschide ochii asupra unor lucruri importante, deși nu are menirea să acopere o situație reală de criză. Te încurajăm să mergi la consiliere și să cauți ajutorul pe care căsnicia ta îl merită.

• **E un alt fel de abordare.** De la bun început, *Doar pentru EA* a fost scrisă exclusiv pentru ele. Iar dacă soția ta a citit cartea, ai avut de câștigat din asta. Cartea de față ți se adresează tie de data aceasta. Da, pentru că ai și tu nevoile tale și sigur se ivesc probleme în relație fiindcă *ea* nu te înțelege pe *tine*. *Doar pentru EA* se ocupă de aceste situații, pe când această carte nu. *Doar pentru EL* are ca subiect unic viața lăuntrică a femeii, iar interesul se mută pe relația bărbaților cu femeile, și nu invers. (De aceea le-am avut în vedere doar pe femeile heterosexuale.)

• **Fiecare regulă își are excepțiile ei.** Faceți diferența: spun „majoritatea femeilor" ceea ce nu implică toate femeile. Generalizăm doar pentru a acoperi un număr cât mai mare de situații posibile. Vor fi, inevitabil, și excepții.

• **Descoperirile noastre poate că nu sunt corecte politic, însă încercăm să ținem seama de evidențe.** În calitatea ei de editorialistă la o rubrică de ziar despre problemele femeilor, Shaunti primește uneori e-mail-uri de la femei care sunt nemulțumite că ea face generalizări despre femei (exact ce intenționăm să facem noi în această carte). Și mai adaugă și faptul că eu, ca *bărbat*, îndrăznesc să fac aceste generalizări, așa că mă aștept deja la controverse. Nu prea știm cum e mai bine să procedăm, așa că ne-am hotărât să vă spunem doar ce am aflat la rândul nostru. (Pentru femeile care citesc: nu intenționăm să fim nepoliticoși; vrem doar să le vorbim deschis bărbaților, ca de la bărbat la bărbat, despre *tine*. Singura noastră intenție este să-l facem pe bărbatul de lângă tine să te înțeleagă mai bine și să te iubească mai mult. Chiar dacă asta înseamnă să mai și râdem de preocuparea lui excesivă legată de sex.)

Ce urmează în continuare

În paginile ce vor urma vei primi multe invitații promițătoare de a încerca lucruri noi. Multe sunt incredibil de simple, dar poate nu le-ai descoperi fără un pic de ajutor. Cel puțin, la început. Firește, dacă ți-ar veni pur și simplu să faci ceea ce citești aici, atunci nu ai mai acționa la întâmplare, nu ai

Ne-am hotărât să spunem doar ce am aflat.

mai fi derutat și frustrat.... și, nu în ultimul rând, „prins în mlaștini".

Iată ce te încurajez să faci: ai răbdare până ce reușești să îți schimbi acele presupuneri greșite și reacții dăunătoare pe care le ai de ani de zile. Adoptă o atitudine plină de smerenie. Fii deschis să încerci. Să crezi că se poate.

Fiindcă eu am aflat că e posibil. După câteva luni în care am fost în postura „intrusului", într-o seară, mă uitam cu Shaunti la un film. Cam pe la jumătatea filmului, am spus într-o doară că nu-mi plăcea felul în care un personaj feminin se purta cu o altă femeie. Shaunti s-a ridicat de pe canapea, a zâmbit și mi-a spus: „Gândești ca o fată!"

A vrut să-mi facă un compliment, dar în orășelul în care am crescut, aceste vorbe ar fi fost de-a dreptul jignitoare pentru un tip. Mi-am dat seama, însă, atunci că poate *învățasem* câte ceva ce merita învățat despre universul feminin, doar ascultând.

Sper că vei reuși și tu la fel ca mine.

2
NEGOCIEREA NU SE ÎNCHEIE NICIODATĂ DEFINITIV

De ce atunci când ea îți spune „te iubesc" înseamnă „dar tu?" - și ce poți să faci în această privință?

Chiar și atunci când ai o relație extraordinară, s-ar putea ca partenera ta de viață să nu fie sigură de iubirea ta – și atunci când apare această nesiguranță, comportamentul ei te poate deruta și dezamăgi, iar ea nu se va schimba până nu va fi convinsă că o iubești.

Gândește-te câte negocieri ai făcut în viață. Prima ta mașină. Prima ta slujbă adevărată. Prima ta casă. Ai văzut cam ce îți dorești, ai făcut ce a fost nevoie ca să obții ce ți-ai dorit și te-ai ales cu o negociere încheiată.

Nici o tranzacție nu se aseamănă însă cu aceea de a cuceri o soție. Ai apelat la toată creativitatea și la resursele pe care le-ai avut la dispoziție, iar tranzacția s-a încheiat. Ziua căsătoriei a fost ziua în care ai dovedit lumii și ei că o iubești. Divorțul stă mărturie a contrariului, pun pariu că – de vreme ce citești această carte – căsnicia ta pare să fie cea mai evidentă *tranzacție terminată* din viața ta.

Să fie oare așa?

Nu, lucrurile nu stau chiar așa. Doar ție ți se pare terminată, și îți voi explica de ce în acest capitol.

Fii sigur, soția ta nu caută pe altcineva. Într-un chip ciudat și plin de intensitate, pe care mulți bărbați căsătoriți nu-l înțeleg pe deplin, soția ta nu se va simți iubită pentru totdeauna o dată ce ați

semnat actele de căsătorie. Da, *știe* că o iubești și, totuși, din când în când, are nevoie ca *sentimentele* ei să fie întărite.

Adevărul despre „Da, te iubesc"

Nu ne surprinde faptul că femeile au nevoie să fie iubite. Ceea ce ne surprinde este că, adânc în sufletul celor mai multe femei – chiar și al celor care se bucură de o relație minunată – zace o nesiguranță dată de îndoiala că bărbatul de lângă ea o iubește *cu adevărat* și că împreună au o relație frumoasă. Acest sentiment de vulnerabilitate nu este conștientizat, dar o dată declanșat, majoritatea femeilor manifestă semne de adâncă tristețe până când se clarifică problema.

Prin faptul că „manifestă semne de tristețe" se înțelege că „îl înnebunește pe bărbatul ei".

De fapt, vei vedea ca și mine că multe din lucrurile pe care nu le înțelegem sau chiar ne enervează la soția sau prietena noastră sunt *semnale care ne spun că se simt nesigure de iubirea* și de relația dintre noi.

De exemplu, te-ai întrebat vreodată de ce soția ta:

Adânc în sufletul celor mai multe femei – chiar și al celor care se bucură de o relație minunată – zace o nesiguranță dată de îndoiala că bărbatul de lângă ea o iubește cu adevărat.

- te întreabă: „Mă iubești?" deși n-ai făcut nimic care să-i arate că nu o mai iubești? (De fapt, de-abia azi de dimineață când ai ieșit pe ușă i-ai spus din nou că o iubești!)

- interpretează nevoia ta de a fi lăsat în pace în „bârlogul" tău drept semn că ești supărat și că încerci să te îndepărtezi de ea?

- vrea să vorbească fără încetare despre relația voastră, mai ales atunci când nu ai chef deloc de asemenea discuții?

- pare să te critice sau să devină insistentă pentru nici un motiv aparent?

- se enervează sau „e exagerat de sentimentală" și pare să te respingă, dar pe de altă parte e nefericită sau furioasă atunci când *stai* deoparte?

Dacă ești ca mine, te vei simți derutat și frustrat în fața acestor manifestări aparent fără legătură între ele. Te întrebi dacă vei ajunge vreodată să înțelegi ce vrea și crezi că, oricum, tot nu vei putea să o mulțumești.

Totuși, în timp ce adunam informații pentru această carte, m-am convins că există o legătură între aceste manifestări de comportament, iar multe dintre ele nici nu sunt greu de rezolvat. O dată ce ajungi să înțelegi câte ceva, vei vedea că acel comportament care „te înnebunește de-a dreptul" te avertizează că încrederea soției în iubirea ta a avut de suferit.

Vei vedea că acel comportament care „te înnebunește de-a dreptul, te avertizează că încrederea soției în iubirea ta a avut de suferit.

Știu că ți se pare aiurea faptul că s-ar putea ca soția ta să se îndoiască vreodată că o iubești. Dar se pare că acel „Da, te iubesc" *nu* pune capăt pentru totdeauna frământărilor ei sufletești și neliniștii gândurilor ei cu privire la sentimentele tale. În ceea ce o privește, al tău „te iubesc" nu e de ajuns ca să-i alunge nesiguranța care se ascunde chiar și în sufletul celei mai fericite soții, nesiguranță care, o dată instalată, devine o neliniște apăsătoare: „Mă mai iubești? *Încă*... mă mai iubești? E oare totul bine?"

Poate te gândești acum: „Sigur nu e și cazul soției mele! Ea *știe* că o iubesc!" Da, poate că da. Dar nu e vorba aici de ceea ce *știe* ea *logic*, ci de *sentimentul* care apare atunci când ceva îi dă de gândit. Chiar și când sunt sigure și încrezătoare, soțiile descoperă că incertitudinea acestui tainic „Oare mă iubește?" este declanșată relativ ușor, iar acesta este sentimentul căruia trebuie să-i acordăm o atenție specială.

Din moment ce primim atât de multe semnale de la femei, cred acum că, dacă noi, bărbații, reușim să înțelegem nesiguranța aceasta ascunsă, vom avea parte de mai multă înțelegere, liniște și bucurie în familie.

Pentru început să încercăm să pătrundem acest mister.

Trei surprize (ce crede ea despre faptul că „negocierea nu este niciodată încheiată")

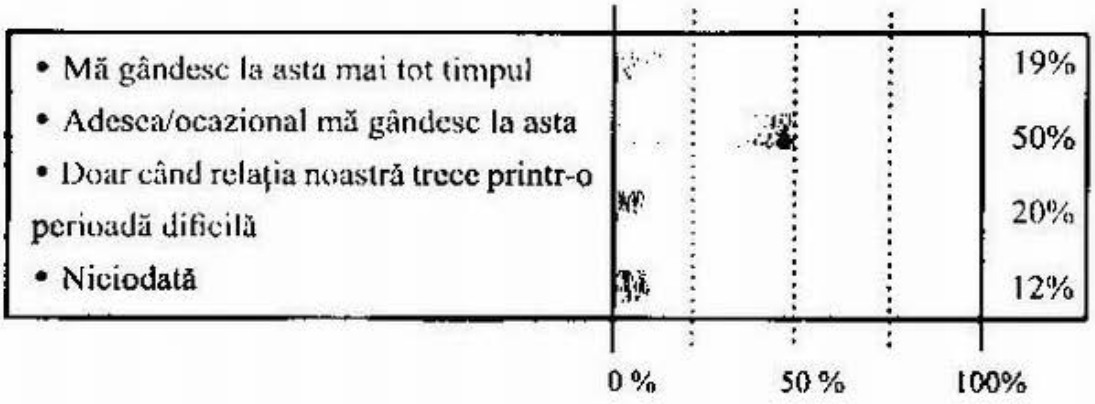
Ca „intrus" în cadrul grupurilor noastre de discuții m-am confruntat cu mai multe mari-surprize legate de nesiguranța femeilor într-o relație.

Prima surpriză – Frecvența acestor trăiri

În timp ce mulți dintre bărbați se gândesc rareori la trăinicia relației lor, pentru majoritatea femeilor acest lucru este de neconceput.

Șapte din zece femei au spus că relația lor și felul în care este percepută de bărbați le preocupă de la „ocazional" la aproape întotdeauna. Mai puțin de un procent de 20 la sută au răspuns că își făceau probleme doar când situația părea dificilă. Doar 12 la sută au admis că nu se gândeau niciodată la acest lucru.

Cât de des vă gândiți dacă relația voastră merge bine și la sentimentele pe care le are soțul/prietenul despre voi? [Alegeți o singură variantă de răspuns]



* Întrucât am rotunjit cifrele, totalul este puțin peste 100%

Părerea mea e că mulți bărbați se gândesc la relația lor doar cu ocazia zilelor de naștere, a aniversărilor și în momentele de criză, atunci când lucrurile merg evident prost între cei doi. Dar când le-am întrebat pe femei ce înțeleg ele prin grija „ocazională" față de sentimentele celui de lângă ea, am auzit adesea că asta se întâmpla de câteva ori pe săptămână *sau ori de câte ori era nevoie* (de pildă, când avea loc câte o mică ceartă).

Am verificat aceste rezultate punând întrebarea altfel și am primit un răspuns și mai pronunțat. Patru din cinci femei au recunoscut că se îndoiau uneori de iubirea soțului și de relație în general. La femeile sub patruzeci de ani, procentajul a urcat până la 91 la sută, iar la cele cu copii de școală generală și chiar mai mici, procentul era aproape de sută la sută.

Îmi dau seama că noi, bărbații, am putea înțelege această nesiguranță, care pare destul de dificil de înțeles dacă o comparăm cu una din incertitudinile noastre. După cum s-a exprimat o femeie, „Bărbații sunt preocupați în permanență să asigure traiul familiei.

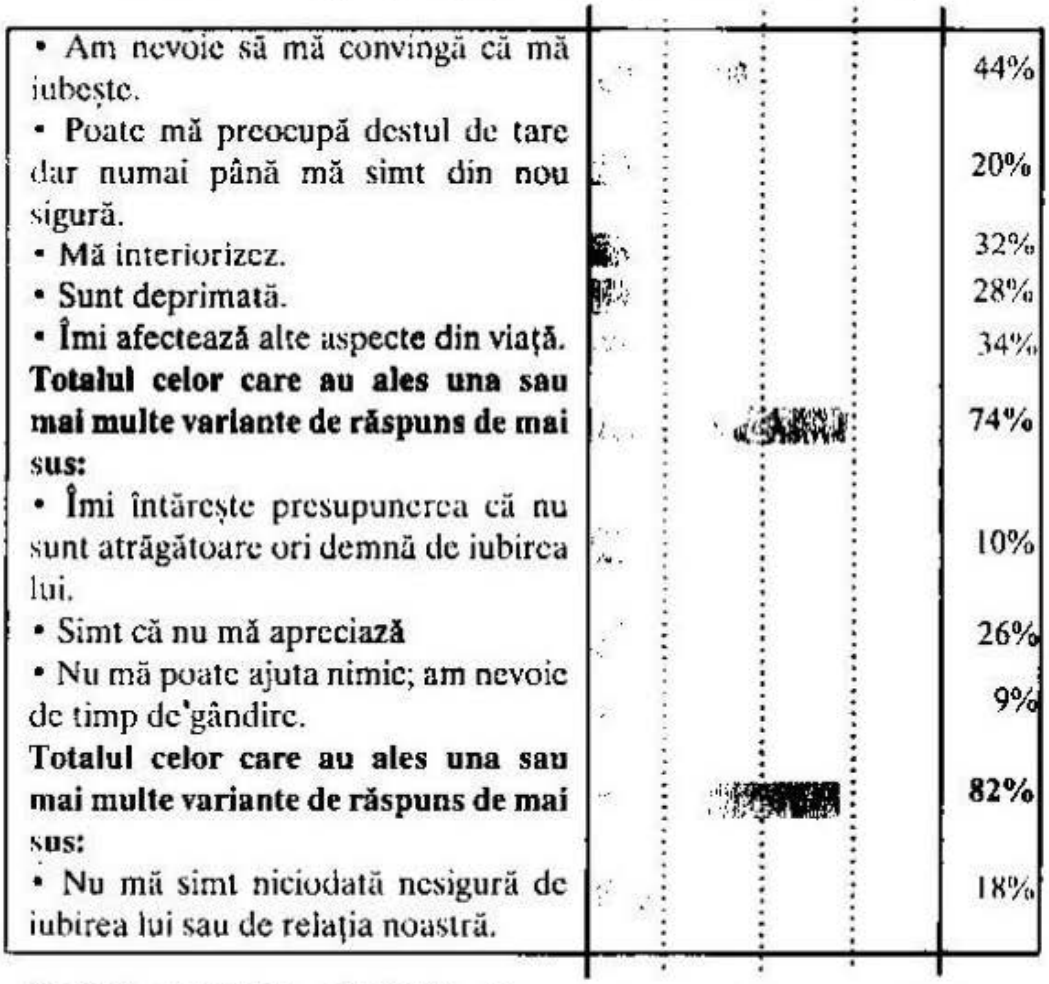
Noi, femeile suntem la rândul nostru preocupate de relație, iar dacă asta nu merge bine, ne poate da viața peste cap".

Cea de-a doua surpriză – Cât de dureroase sunt aceste sentimente

Aproape orice femeie cu care am discutat mi-a spus că ținea atât de tare la bărbatul ei încât, atunci când începea să se îndoiască de relația ei, se simțea rănită, de-a dreptul înnebunită de durere. Îi venea greu, dacă nu imposibil să se gândească la altceva. Unele femei s-au exprimat astfel: „Când ceva nu merge, nimic pe lumea asta nu ne mai convine până ce nu se rezolvă problema".

Sondajul ne arată că trei din patru femei au răspuns afirmativ, spunând că întrebarea „Mă iubește cu adevărat?" le preocupa, le făcea să se interiorizeze, să fie deprimate sau le afecta în alte moduri „vizibile". Iată ce ne indică datele:

Când vă simțiți nesigure de iubirea lui sau de relația voastră, ce simțiți? [Alegeți toate răspunsurile corecte.*]


• Am nevoie să mă convingă că mă iubește.
44%
• Poate mă preocupă destul de tare dar numai până mă simt din nou sigură.
20%
• Mă interiorizez.
32%
• Sunt deprimată.
28%
• Îmi afectează alte aspecte din viață.
34%
Totalul celor care au ales una sau mai multe variante de răspuns de mai sus:
74%
• Îmi întărește presupunerea că nu sunt atrăgătoare ori demnă de iubirea lui.
10%
• Simt că nu mă apreciază
26%
• Nu mă poate ajuta nimic; am nevoie de timp de gândire.
9%
Totalul celor care au ales una sau mai multe variante de răspuns de mai sus:
82%
• Nu mă simt niciodată nesigură de iubirea lui sau de relația noastră.
18%
0 %
50 %
100%

Numărul persoanelor chestionate au avut posibilitatea de a alege mai mult de un singur răspuns, deci rezultatele nu totalizează 100%.

Nici eu și nici tu nu avem vreun motiv să credem că femeia pe care o iubim *ar trebui* să se simtă nesigură. Îi suntem credincioși, mergem la lucru, o iubim *cu adevărat*... și suntem încă alături de ea. Totuși, doar pentru că noi credem că soția noastră *ar trebui* să se simtă sigură de toate acestea nu înseamnă neapărat că ea *este* întotdeauna sigură. Ceea ce ne duce la cea de-a treia concluzie.

Cea de a treia surpriză – Cât de puțin contează „logica" (de plidă, logica mea) pentru sentimentele ei

După cum a spus și Shaunti: „Nu contează prea mult pentru ea ,să știe logic' că este iubită. Dacă nu se *simte* iubită, este ca și cum *n-ar fi* iubită".

Una dintre femeile care a participat la sondaj s-a exprimat astfel:

> Mi-aș dori să-și dea seama că, în timp ce el procesează totul bazându-se pe logică, eu procesez informația bazându-mă și pe emoții. Îmi repetă că logic eu știu că mă iubește și că asta ar trebui să fie de-ajuns. Dar adevărul este că nu *mă simt* iubită emoțional.

Să ne gândim din nou cât de puțin contează logica dacă luăm în considerare una din grijile noastre, ale bărbaților. Chiar și bărbații siguri pe ei care știu cum să-și facă meseria, se simt, cu toată logica lor, nesiguri: câteva greșeli pe care le-ar putea face sau restructurări în sistem, iar ei ar rămâne fără un loc de muncă. În mod asemănător, femeile care au o relație frumoasă au impresia că pot pierde iubirea bărbatului lor din cauza unor mici neînțelegeri.

Doar pentru că noi credem că soția noastră ar trebui să se simtă sigură nu înseamnă neapărat că ea este întotdeauna sigură.

După cum a spus una din ele: „Nu cred că suntem sigure vreodată de iubirea lui".

Motive ascunse

Ce motive dau naștere la această nesiguranță? În viața noastră de zi cu zi, vorbind despre o relație sănătoasă, ce o determină oare pe ea, să se întrebe: „Mă mai iubește?" (Și aici nu ne gândim la motive serioase, evidente precum infidelitatea sau violența fizică?) Iată unele motive:

• **Conflictul** – orice vorbă care îi dă sentimentul că ceva nu merge, că nu sunteți pe aceeași lungime de undă sau că nu mai ești mulțumit de ea. După cum a recunoscut o femeie: „Mă simt disperată atunci când simt că soțul meu este nemulțumit de mine. Știu că pare de modă veche, și chiar dacă sunt o persoană destul de independentă mă afectează totuși".

Chiar și femeile care au o relație frumoasă au impresia că pot pierde iubirea bărbatului lor din cauza unor mici neînțelegeri.

• **Interiorizarea** – una din reacțiile noastre la starea de conflict! Adesea preferăm să tăcem, să evităm sentimente nedorite, fie din cauză că nu putem încă exprima nimic, fie ca să nu o jignim. Din păcate, faptul că bărbatul ei se interiorizează sau e indispus o face, de obicei, pe femeie și *mai* nefericită! Mai multe femei au spus că au ajuns să se gândească: „Ce se va întâmpla dacă nu reușește să treacă peste asta?!"

• **Tăcerea** – chiar dacă fără motiv. Femeile au un detector de conflict *nedeclarat*, e destul de ușor pentru ele să tragă concluzii greșite atunci când bărbatul lor este mai retras sau mai tăcut decât de obicei. După cum a recunoscut o femeie: „Dacă tace, înseamnă că eu sunt de vină". Când e cazul, ia-o ca atare și, în loc să găsești scuze (spunându-i: „De ce crezi întotdeauna că ceva nu merge?!"), consider-o ca pe o ocazie de a-i spune din nou cât de mult o iubești.

• **„Rezerva ei emoțională" s-a cam epuizat** – poate că de oboseală sau de prea multă muncă sau copiii au solicitat-o prea tare. S-ar putea să nu aibă nici o legătură cu tine... dar dacă este epuizată emoțional ea ar putea fi pe punctul de a „ceda".

• **Lipsești mult de acasă** – chiar și atunci când nu-ți plac de loc obligațiile care te țin departe de casă, absența ta s-ar putea să o facă să se simtă nesigură de iubirea ta. (Vezi capitolul 4 dacă vrei să afli mai multe despre cum să o faci să se simtă „sigură".)

• **Probleme de relație rămase nerezolvate** – un motiv pe care majoritatea bărbaților îl ignoră. Dacă o femeie are o nelămurire despre relația ei, nelămurire care se pare că nu e „rezolvată" – chiar dacă nu implică nici un conflict – ea va dori să discute.

Iar dacă încercăm să evităm discuția, vom înrăutăți doar lucrurile: siguranța și dorința ei de a discuta vor avea de suferit.

O dată ce identificăm aceste motive și interpretăm cum trebuie semnalul de avertizare în sensul că ea are nevoie să o convingem din nou că o iubim, facem niște pași simpli și incredibil de importanți înspre a nu mai fi cauza problemei, ci de a ajuta la elucidarea ei.

Un ghid practic despre cum să anulăm semnalul de avertizare

Sper că ți-ai dat seama până acum că o femeie se poate simți nesigură de relația ei *chiar dacă* nici eu și nici tu nu avem intenția să o rănim sau să greșim față de ea (nu că *ar fi cazul* de fiecare dată, dar, să zicem, de data asta...). Totuși, acest lucru nu înseamnă că nu putem contribui la soluția problemei.

„Băiete, ai convins-o să se mărite cu tine, băiete, ai scăpat de griji".

Apostolul Pavel se gândea probabil la responsa-bilitatea și oportunitatea pe care le avem ca soți în această privință, atunci când ne-a îndemnat „Soților, iubiți-vă soțiile", în scrisoarea către Efeseni. Nu mi se pare că spune: „Tranzacția este încheiată" sau „Ai convins-o să se mărite cu tine, băiete, ai scăpat de griji". Ne îndeamnă, de fapt, la acțiune: *iubește, continuă să iubești, nu înceta să-ți arăți iubirea, nu înceta să-i câștigi inima cu dragostea ta...*"

Deci ce să facem ca soțiile noastre să nu mai fie împovărate de această nesiguranță fundamentală față de iubirea ce le-o purtăm? Iată două soluții, bazate pe datele de care dispunem:

1) Încearcă să o convingi că o iubești atunci când este nesigură.
2) Chiar și după ce i-ai câștigat inima, nu înceta să o cucerești.

Din fericire, ambele soluții sunt la îndemâna noastră, a mea și a ta.

Partea 1. Convinge-o tot timpul de iubirea ta

Atunci când e nesigură, iar inima ei se îndoiește: „Oare mă iubește cu adevărat?", soluția este simplă: Convinge-o că da. Îți arăt cinci modalități prin care vei reuși să faci asta.

1. Convinge-o că o iubești, în plin conflict.

Atunci când aveți o neînțelegere, discuții contradictorii, chiar în timp ce vă jigniți? Da. Chiar atunci spune-i că o iubești cu adevărat și statornic fără să te mai gândești la cât e de furioasă sau la cum se comportă.

Aceste vorbe pe care femeia le-ar prețui mult ar face ca situația să se schimbe radical. Iată cuvintele magice care le-ar liniști pe cele mai multe femei: dacă bărbatul lor le-ar spune: „Sunt nervos acum, lasă-mă un moment singur, dar *fii sigură că nu e nimic serios*". Conform sondajului, o majoritate impresionantă de 95 la sută dintre femei au mărturisit că o asemenea reacție din partea noastră le-ar atenua sau chiar îndepărta neliniștea sufletească.

Când sunteți antrenate într-un conflict emoțional, iar soțul/prietenul vostru face primul pas să vă convingă de iubirea lui, în ce măsură vă aduce liniștea sufletească? [Alegeți o variantă de răspuns.]

Fiindestimări aproximative, rezultatele depășesc ușor procentul de 100%

Se poate ca, atunci când aveți un conflict, soția ta să nu se simtă iubită (să se simtă chiar nedemnă de iubire) și să aibă nevoie ca tu să te uiți drept în ochii ei, să-i spui că o iubești și că vei fi alături de ea.

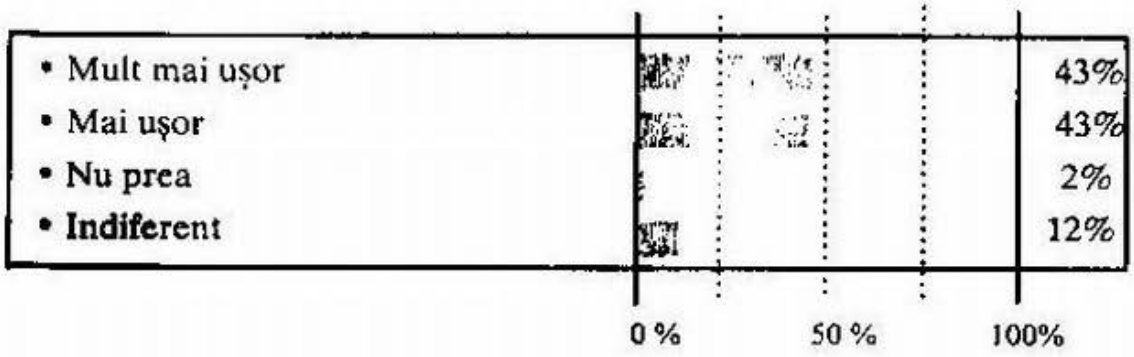
Nu uita că nu *te vei simți* ca pe vremea când erați împreună în mașina ta decapotabilă, cu orașul la picioare, iar ea te vrăjea cu parfumul ei. Una e să convingi persoana de lângă tine că o iubești atunci când totul e roz și frumos și alta când vă certați, iar ție îți vine să te dai cu capul de pereți.

Una e să convingi persoana de lângă tine că o iubești atunci când totul e roz și frumos și alta când vă certați, iar ție îți vine sa te dai cu capul de pereți.

Sondajul ne mai arată însă că 86 la sută din femei au spus că, dacă noi am rosti aceste cuvinte încurajatoare: „Vreau să știi că totul e bine", femeile

ne-ar lăsa în pace. (Sesizezi posibilitățile care ți se deschid? Spune-i cu convingere că o iubești și *apoi* poți să te duci să-ți faci treaba!) De ce? Pentru simplul fapt că i-ai răspuns din nou la întrebarea de la care a pornit totul: *Oare mă mai iubește?*

Să presupunem că sunteți în mijlocul unui conflict emoțional cu soțul/prietenul vostru, iar el vă spune: „Hai să încheiem discuția asta odată". Dacă ar mai adăuga însă: „Să știi că totul e bine", v-ar fi mai ușor sau nu să-l lăsați singur pentru un timp? [Alegeți o singură variantă de răspuns



Totuși, mai trebuie să faci ceva ca aceste vorbe magice să-și facă pe deplin efectul. După ce te-ai dus să te liniștești „un moment", vino înapoi și fii deschis și clarifică îndoiala de la care a pornit totul fără ca ea să fie nevoită să reînceapă discuția.

Ușor? Nu. Eficient? Sigur. Una dintre femei mi-a mărturisit: „Faptul că el vine înapoi contează adesea mai mult decât motivul care a declanșat conflictul".

2. Când simți nevoia să fii singur, spune-i cu convingere că asta nu are nici o legătură cu ea.

Dacă ești ca noi toți, ai nevoie să fii singur pentru un timp ca să gândești lucrurile atunci când trebuie să le pui în ordine, chiar și în absența unui conflict. Multe femei cu care am discutat reacționează exact invers, doar 9 la sută erau dispuse să își clarifice sentimentele lor de nesiguranță de una singură. (De aceea, atunci când aveți o divergență, ea insistă să vorbiți, pe când tu ai vrea să te retragi și să ai liniște.)

„Faptul că el vine înapoi contează adesea mai mult decât motivul care a declanșat conflictul".

Așa că exprimă-ți dorința în contextul dorinței ei: „Dragă, chiar acum aș prefera să fiu singur, sunt cam indispus. Nu are de-a face cu sentimentele mele față de tine". În acest fel îi va veni mult mai ușor să-ți

acorde intimitatea dorită fără să-ți interpretezi greșit rugămintea.

3. Dacă e supărată, vezi că are nevoie de o îmbrățișare, și nu de izolare.

Când soția sau prietena noastră e supărată, procedăm parcă ar fi vorba de un bărbat: O lăsăm singură să se liniștească. Dar, cu foarte puține excepții, când femeile sunt supărate, ele nu vor să le lași în pace. Vor să le îmbrățișezi.

După părerea mea, vorbele pe care am să le citez în continuare constituie unul din sfaturile cele mai prețioase din acest volum:

„Tot ce îmi doresc este ca el să știe că sunt la fel de derutată ca și el aproape tot timpul. În loc să se supere și să mă lase în pace să „mă calmez", aș vrea să vină mai aproape, să mă țină în brațe, să-mi spună că mă iubește și că vrea să fiu din nou fericită."

4. Dacă vrea să discute despre relația voastră, ascult-o cu cea mai mare atenție, fără să o iei drept critică.

Următorul pas este un pic mai greu, dar esențial. Dacă *are* nevoie să discute, încearcă să privești discuția din perspectiva ei: ea încearcă să clarifice o problemă, și nu să lanseze un atac asupra *ta*.

„Când îi spun ceva legat de relația noastră, încerc doar să-i arăt ce simt ca să putem discuta despre asta", mi-a mărturisit o femeie. „Dar el o ia drept critică, iar eu mă simt prost că am adus vorba despre așa ceva. Aș vrea să înțeleagă că pentru mine este important să pot discuta aceste lucruri și că nu vreau să-l critic".

M-am convins, pe parcursul întregii mele cercetări, că atunci când majoritatea femeilor aduc în discuție o problemă, ele *nu* cred că noi am greșit, așa că trebuie să ne învingem pornirea firească de a lua cuvintele lor ca pe o critică la adresa noastră.

5. Chiar dacă te respinge, nu înceta să-i spui cu convingere că o iubești.

În final, vom aborda un aspect care ne derutează și chiar ne enervează: *chiar și atunci* când e supărată și ne respinge, e foarte important să-i spui și să-i arăți soției tale că o iubești. Probabil că ai ghicit deja, aceasta este, de fapt, încă una (dar și cea mai dificilă!) manifestare a întrebării: „Oare chiar mă iubește?"

Când le-am întrebat pe unele femei de ce își resping soții sau de ce le îngreunează situația (fiind dificile sau criticându-i, de pildă), majoritatea și-au dat seama imediat despre ce era vorba.

Dar le-a venit greu să explice *de ce* făceau astfel. Era, în realitate, au spus ele, o încercare subconștientă de a-și mai tempera incertitudinea despre iubirea lui.

O altă femeie a făcut acest comentariu, lung, dar din care bărbați derutați ca mine și ca tine pot desprinde multe învățături:

> Trebuie să-ți dai seama că, dacă o femeie îți cere: „Vreau să-mi spui că mă iubești", iar bărbatul răspunde din obligație: „Te iubesc", nu prea înseamnă nimic: e ca și cum ea l-ar fi rugat să rostească ceva ce el nu simțea de fapt. Așa că, dacă ea se simte derutată și neglijată și vrea să fie convinsă de sentimentele lui, nu ajunge doar să întrebe. Iar atunci când apare o neînțelegere, ea probabil este puțin supărată pe el. Când vrea să se apropie de ea, femeia îl respinge *chiar dacă își dorește cu ardoare reluarea relației*! Dacă el însă ar vrea să-și lase mândria deoparte și să mai încerce, dacă ar încerca să o ia de mână și să-i spună ceva de genul: „Nu pleca. Vreau să știu ce te supără", asta ar mai calma-o. Pentru ea ar însemna că indiferent de sentimentele ei de moment, o iubește cu adevărat.

E de datoria mea să vă avertizez: vorbim aici și de situațiile când ne-am dat seama că e nesigură și am încercat să o convingem de iubirea noastră, și totuși ne-a respins. Puține lucruri îl enervează pe un bărbat mai rău ca sentimentul de a fi supus la încercări sau manipulat, așa că mulți din noi se satură în final. În ceea ce mă privește, nu pot să vă spun de câte ori, când am văzut că nu am cu cine, mă gândeam în sinea mea, *Fie, cum vrei tu. Am altceva mai bun de făcut. Mă duc să tai iarba.* Iar apoi, uitam de toate. Din păcate, ca nu poate trece atât de ușor ca mine.

Dacă frustrarea îți ia graiul pe moment, nu e totul pierdut. Nu te mai chinui cu vorbe ci încearcă doar să o atingi.

Încă mai caută răspunsul la întrebarea: „Oare mai mă iubește?"*

Sfatul meu este că, dacă frustrarea îți ia graiul pe moment, nu e totul pierdut. Nu te mai chinui cu vorbe, ci încearcă doar să o atingi.

* Acest subiect – inclusiv modul în care poți privi chiar și plângerile și criticile ca semnale care transmit mesajul: „Vreau dragostea ta!" – este dezvoltat mai pe larg în cartea lui Emerson Eggerich, *Love and Respect*.

Partea 2. Nu înceta să o curtezi

Ajungem acum la un mijloc chiar mai prețios pentru un bărbat care vrea să-i arate soției lui că o iubește: arta de a cuceri. Va da roade mai repede decât acele vorbe de suflet din moment ce nesiguranța a pus deja stăpânire pe ea. Arta cuceririi te cheamă la acțiune; adu-ți aminte ce ai făcut atunci când ai văzut-o prima dată și ai vrut să devină a ta. Prin aceasta îi *înlături* o mare parte din nesiguranță. Își reîncarcă rezerva emoțională. Ea are nevoie să fie curtată chiar dacă e deja soția ta, chiar dacă noi, bărbații care credem că „negocierea e deja încheiată" ne apucăm de alte afaceri importante: ne continuăm studiile, ne vedem de carieră, avem grijă de copii, facem vreun sport...

Faptul că tu încerci să o recucerești înlătură o mare parte din nesiguranța ei.

Toate aceste activități merită efortul, cred și eu. Dar ne fac să dăm uitării faptul că procesul de cucerire a ei, pe care l-am crezut încheiat, în realitate nu s-a încheiat.

Una din femeile participante la sondaj ne-a povestit o anecdotă care ilustrează perfect această dilemă:

> Am întâlnit o femeie care divorțase acum câțiva ani. Un alt tip a început să-i facă curte. Ea era cam reticentă la început – îi mergea bine și singură și în plus, nu credea că era „genul" ei de bărbat. Dar el continua *să se țină* după ea – nu pot să mă exprim altfel. Era foarte atent, și îi arăta cât de mult însemna ea pentru el și nu dădea semne că se va răzgândi ușor. Îi trimitea flori tot timpul (îi plac mult florile) și îi strecura mici bilețele care o făceau să se simtă deosebit. A curtat-o ani de-a rândul, iar ea a văzut ce calități extraordinare are așa că s-a îndrăgostit de el până peste cap. S-au căsătorit, dar femeia a început aproape imediat după aceea să simtă că ceva nu era bine. Toate acele mici gesturi care spuneau „Te iubesc" – ei bine, el a încetat să le mai facă! Gata cu florile și cu bilețele! Nu-i mai făcea nici curte! I se părea că o dată ce s-au căsătorit, lui nu-i mai păsa din acel moment de ea. Acum el nu înțelege de ce e supărată. Că doar îi spune: „*Desigur* că te iubesc, draga mea!", dar apoi își vede de treabă. Nu își dă seama că între timp soția lui este din ce în ce mai deprimată.

Eu și cu tine ne putem, fără îndoială, identifica cu tipul din această poveste. Bărbații cred, în general, că încerci să cucerești

Adu-ți aminte: Cu ce anume am fermecat-o la început?

femeia doar la început, înainte, dar nu și după căsătorie. Femeile sunt, însă, de o altă părere. Nu există un moment magic desăvârșit în care să se simtă deplin, pentru totdeauna și profund iubite. *Ele sunt încredințate că întreaga viață în căsnicie este menită să le ofere acest lucru!* De aceea au nevoie și merită să fie cucerite în fiecare zi.

De fapt, mai multe femei au comparat nevoia de a fi curtate de către soț cu nevoia pe care un bărbat o are de a se simți dorit fizic de soția lui! Gândindu-ne cât de important este acest aspect, pentru noi, ce crezi că poate să facă un bărbat înțelept pentru soția lui?

Răspuns general: Cucerește-o.

Răspuns particular: *Adu-ți aminte: Cu ce anume am fermecat-o la început?*

Probabil au fost ore pe care le-ați petrecut doar de dragul de a fi împreună. O ascultai. Flirtai. Îi trimiteai scurte e-mail-uri să-i spui: salut. Împărtășeați aceleași visuri.

Îi spuneai:

„Ce bine ne e împreună!"

„Nu-mi pot imagina viața fără tine".

„Mă bucur că Domnul ne-a unit destinele".

„Te iubesc extraordinar de mult"...

Cu alte cuvinte îi dovedeai că erai îndrăgostit lulea.

Vrei să-ți spun cum să o cucerești și acum, când e soția ta? Tu și cu mine pornim de la premiza că suntem deja maeștri în domeniu. Acum, știind că această cursă a cuceririlor nu s-a încheiat, trebuie doar să ne amintim să facem din nou ce ne venea atât de natural la început.

„N-ai venit după mine"

Îți amintești probabil de *Capcană pentru părinți*, filmul produs de Disney din 1998, cu Dennis Quaid, Natasha Richardson și Lindsay Lohan pe atunci o fetiță de doisprezece ani. Fetiței noastre îi place la nebunie acest film, așa că, în timp ce îl urmăream pentru a nu știu câta oară, într-o seară, Shaunti a observat ceva ce mi-a inspirat una din ideile pentru această carte. În film, două fetițe ajung să afle că sunt gemene și că fuseseră despărțite la naștere o dată cu divorțul părinților. Ele plănuiesc să-i determine să fie din nou împreună și se hotărăsc atunci să-și schimbe locurile între ele. Mama englezoaică și tatăl american încă se iubesc, iar când se

întâlnesc din nou, Nick o întreabă pe Elizabeth, fosta lui soție, ce s-a întâmplat, de fapt, între ei.

Nick: Totul s-a sfârșit atât de repede... Și... în ziua când ți-ai făcut bagajul... De ce?

Elizabeth: Nick, eram atât de tineri și aveam fiecare toanele lui. Ne-am jignit prostește. Așa că am împachetat totul, m-am urcat în primul avion... iar tu n-ai venit după mine.

(Pauză.)

Nick: N-am știut că asta voiai.

Elizabeth: (zâmbind încurajator) Ei, acum ce mai contează... să privim partea bună a lucrurilor, de dragul fetelor, și să mergem mai departe.

Shaunti spunea că acesta este un exemplu clar în care femeia *și-a dorit* de fapt ca bărbatul să vină după ea.

Am întrebat-o: „Dar oare de ce *nu i-a spus* ce aștepta de la el, să n-o lase să plece? De ce să ghicească el la ce se gândea ea?"

S-a uitat la mine nevenindu-i să creadă. „Dacă ea ar fi spus: ‚Vino după mine', n-ar *mai fi avut nici un rost*! Ar fi fost hotărârea ei, nu a lui. Ea s-ar fi întrebat întotdeauna dacă a făcut-o din proprie inițiativă sau fiindcă l-a rugat ea, făcându-l să se simtă vinovat".

Aha. Acum înțeleg.

Apropo, filmul se termină cu bine. În cele din urmă, Nick își dă seama că, deși Elizabeth părea să-l îndepărteze, ea dorea de fapt ca el să o urmeze. Și o va urma. Învață să o cucerească din nou, să-i redea încrederea în iubirea lui, iar familia este, în final, împreună.

La fel se poate întâmpla și cu soția sau cu prietena ta care se simte nesigură (fără să o arate) de iubirea ta și are nevoie să o urmezi, să te uiți drept în ochii ei și să-i spui că o iubești... și că nu o vei lăsa niciodată să plece.

3

FERESTRE... DESCHISE!

Ce ar trebui să știi despre extraordinarul creier al femeii (un ghid despre forme de viață inferioare)

Femeile trăiesc mereu amin-tiri și sentimente din trecut și prezent în același timp, un fapt deloc neglijabil.

Într-o zi, cam pe la începutul documentării noastre, m-am dus împreună cu copiii mei în vizită la niște prieteni apropiați, Alec și Susie. În timp ce copiii erau afară la joacă, Alec m-a întrebat ce am mai aflat despre enigmaticul sex opus. Am încercat să-i explic un fapt de care deveneam tot mai conștient: că mintea femeii nu este o mașinărie normală.

Normală, am căzut amândoi de acord, însemna „bărbătească". I-am descris ceea ce multe femei mi-au spus: că mintea lor era ca un calculator suprasolicitat cu multiple ferestre deschise și pornite deodată, cu apariții nedorite pe ecran care le bruiau în permanență și cu mici șanse de a închide sau de a ignora vreo activitate mentală sau emoțională până într-un moment mai de relaș.

Prietenului meu nu-i venea să creadă. Ciudat, am recunoscut amândoi. Foarte ciudat.

Susie, care stătea la calculator undeva, prin preajmă, ascultase, teribil de amuzată, investigațiile masculine care se desfășurau în bucătăria ei. Prin urmare, ne-a obligat, într-un fel, să testăm chiar atunci, pe loc, concluziile la

Mintea lor este ca un calculator suprasolicitat cu multiple ferestre deschise și pornite deodată.

care ajunsesem. „Draga mea", a întrebat-o Alec, „ia zi ce îți trece prin cap *în acest moment?"*

S-a uitat la el. „Chiar acum? Ei bine, să vedem". A început să calculeze pe degete. „Mă gândesc la ideile pe care vreau să le includ în acest articol pe care îl scriu. Mă gândesc că trebuie să văd de pizza din cuptor. Sper că puștii noștri nu o să cadă de pe trambulina din curte și mă gândesc că ar fi bine să mă duc până la ei. Aștept să văd ce se mai aude de afacere, știi tu care, și mă gândesc ce o să facem mai departe". După un moment de ezitare, s-a uitat la Alec. „Și dacă chiar vrei să știi, încă mă frământă gândul că ne-am certat azi de dimineață și nu știu dacă ți-a trecut supărarea sau nu".

Faptul că o femeie se gândește la atâtea treburi și simte atât de multe lucruri deodată are probabil impact și asupra modului în care tu și ea ta relaționați în fiecare zi.

Am rămas muți de uimire. „Și lista nu s-a încheiat", ne-a spus ea. „Vrei să mai continuu?"

Alec și-a exprimat atunci nedumerirea pe care orice bărbat ar fi avut-o: „Cum de reușești să faci ceva cu toate gândurile astea în cap?" Și a pus încă o întrebare la obiect, „De ce nu încerci să nu te mai gândești la nimic altceva, ca să te poți concentra asupra unui singur lucru?"

Susie părea să nu înțeleagă. „Pentru că nu pot", a recunoscut ea. „Și chiar dacă aș putea, gândurile nu mi-ar da pace".

După ce le-am auzit și pe celelalte femei spunând acest lucru nu doar o dată, mi-am dat seama că faptul că o femeie se gândește la atâtea treburi și simte atât de multe lucruri deodată nu constituie doar o diferență interesantă din punct de vedere științific între sexe. Are probabil impact și asupra modului în care tu și ea relaționați în fiecare zi. Ceea ce înseamnă că o analiză mai îndeaproape a acestei misterioase diferențe de gândire este binevenită.

Matricea el misterioasă

Imaginează-ți următoarele: lucrezi la calculator și ai deschise simultan șase sau șapte ferestre pe ecran. Jonglezi cu trei sau patru documente Word, ai unul sau două în Excel și în plus un program care îți calculează bugetul familiei. Ți-e deschis, de asemenea, e-mail-ul și Internetul și asculți pe calculator postul de radio preferat. Pe scurt, o adevarată unitate centrală digitală.

Mai adaugă și un alt aspect: Imaginează-ți că unele din fișiere și programe sunt deschise de o săptămână și rămân așa în tot acest timp. Și încă ceva, calculatorul s-a virusat drept urmare îți apar tot felul de reclame enervante pe ecran când te aștepți mai puțin. Ai încercat de mai multe ori să le închizi. Ți-ai instalat un program anume și ți-ai resetat calculatorul. Și totuși, fără rezultat: ești invadat de reclame. Ce poți să faci e să nu le dai importanță sau să le ignori ca să te poți concentra asupra celorlalte probleme cu care jonglezi, de fapt, pe rând...

Bine ai venit în lumea mentală și emoțională a unei femei, o lume care îți afectează propriul univers mai mult decât îți dai seama. Iată ce am aflat:

• În primul rând, femeile jonglează cu mai multe gânduri și sentimente deodată.

• În al doilea rând, cam jumătate din toate femeile acumulează gânduri și sentimente din trecut care apar regulat în prezent, *fie că vor sau nu.*

• În al treilea rând, femeile par incapabile să închidă aceste ferestre mentale la fel de ușor ca bărbații.

Femeile par incapabile să închidă aceste ferestre mentale la fel de ușor ca și bărbații.

Să analizăm mai îndeaproape înțelesul fiecărei afirmații, să vedem cum te afectează pe tine și cum să profităm de felul misterios dar minunat în care este ea creată.

Ca să discutăm în continuare, va trebui să apelăm la tiparul de gândire al bărbaților, adică să le luăm pe rând.

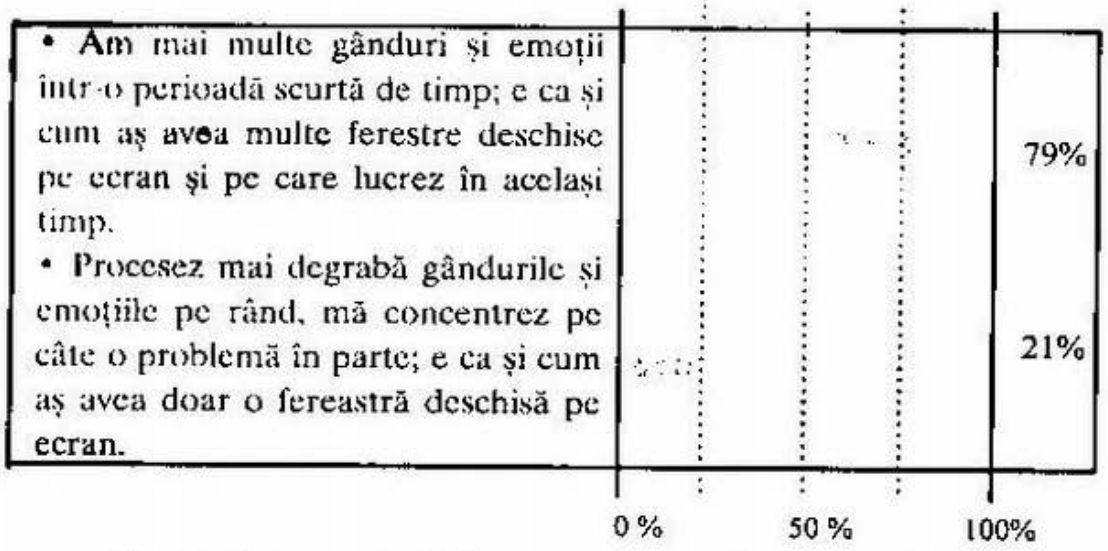
Creierul ei este extrem de activ

Să începem cu gândurile multiple. Am făcut analogie între calculator și soția mea care poate să aibă multe gânduri și sentimente diferite și care îi bombardează creierul în același timp. Eu procesez gândurile și sentimentele secvențial: lucrez doar pe câte o fereastră, apoi o închid și trec la alta, pe când Shaunti are mai multe ferestre deschise simultan și poate să treacă de la una la cealaltă și invers, fie că vrea, fie că nu.

De fapt, sondajul ne arată că aproximativ opt din zece femei se recunosc într-o asemenea descriere. Un răspuns afirmativ aproape unanim (cam 90-95 la sută) a fost dat de femeile sub

patruzeci și cinci de ani și de cele care au copii la școala generală sau copii mai mici acasă.

Cum ați descrie felul în care trăiți gândurile și sentimentele pe care le aveți? [Alegeți un singur răspuns]


• Am mai multe gânduri și emoții într-o perioadă scurtă de timp; e ca și cum aș avea multe ferestre deschise pe ecran și pe care lucrez în același timp.
• Procesez mai degrabă gândurile și emoțiile pe rând, mă concentrez pe câte o problemă în parte; e ca și cum aș avea doar o fereastră deschisă pe ecran.
79%
21%
0 %
50 %
100%

Poate ni se pare uimitor, dar să ne gândim la felul în care femeia, datorită însușirilor unice ale creierului ei, este pregătită să facă bine atât de multe lucruri deodată. Gândește-te, de exemplu, la momentele când îți priveai cu admirație soția sau mama care îi punea la punct pe copiii neastâmpărați, pregătea cina, vorbea la telefon cu câte o colegă și lăsa și pisica afară... toate în același timp. Gândește-te cum mintea soției sau prietenei tale o ajută să întrețină nenumărate relații ori cât de abil se descurcă în țesătura de obligații pe care le are într-o familie mare, în vreme ce își vede și de slujbă. Ți-ai făcut deja o imagine, nu?

Cei mai mulți bărbați sunt foarte diferiți. La începutul căsniciei noastre, când Shaunti mă vedea stând de unul singur, mă întreba la ce mă gândesc. Când îi răspundeam că „la nimic", nu-i prea convenea și insista cu *te rog frumos,* spune-mi la ce te gândești. Nu înțelegea că, într-adevăr, nu mă gândeam la... nimic! Calculatorul nu afișa nimic pe ecran, nu era nimeni acasă.

„Nu se întâmplă niciodată să nu mă gândesc la ceva".

Tu mă înțelegi? Fiindcă femeile nu pricep în ruptul capului. Una dintre ele mărturisește: „Nu se întâmplă niciodată să nu mă gândesc la ceva. Când îi spun că 'la nimic', înseamnă că sunt supărată pe el!"

Această matrice feminină de emoții și gânduri multiple, toate derulându-se în același timp, ne ajută să ne explicăm niște lucruri uimitoare, cum ar fi:

• *De ce femeile trec de la un subiect la altul în mijlocul conversației?* Când pățim așa ceva, ne gândim: a) a luat-o pe arătură, b) e bulversată, c) nu e atentă, d) nu e politicoasă sau e) toate cele menționate mai înainte. Noi avem doar o fereastră deschisă, prin urmare un singur subiect de discuție. Se pare că ea, însă, e adâncită deja în cinci sau șase probleme deodată! Doar că noi nu știam asta!

• *De ce soția sau prietena ta are adesea mult mai multe de povestit decât tine la sfârșitul zilei.* Acum știi, chiar dacă ai avut o zi extrem de încărcată, ai mers doar pe o *singură* cale! Dar nu și ea.

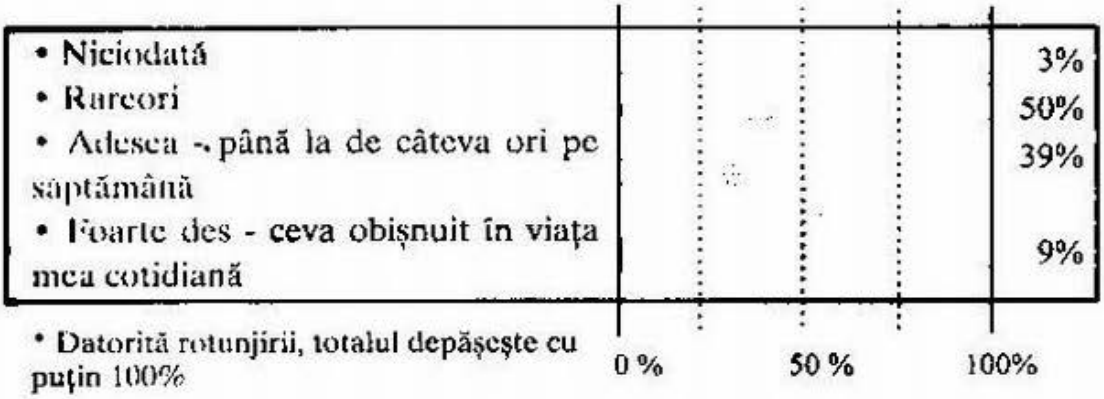
Invazia gândurilor neașteptate

Nu numai că femeile au mai multe gânduri deodată, dar jumătate din ele experimentează gânduri sau sentimente neașteptate, din prezent sau trecut care apar și perturbă șirul celorlalte. Aceasta înseamnă că adeseori ni le întrerup și pe ale noastre, bărbații de lângă ele!

O femeie, în comparație cu un bărbat, își va aduce aminte brusc de probleme de suflet nerezolvate sau că ai jignit-o sau că a frământat-o ceva seara trecută, luna trecută sau acum zece ani. Bărbatului din viața ei i se pare că trecutul îi invadează mereu prezentul, că își alege să se gândească la ceva ce nu merită și că tot aduce în discuție, fără sens, o problemă pe care el o consideră încheiată. Dar pentru ea, toate acestea nu sunt lipsite de noimă. Pentru ea, însă, nu este lipsit de sens – de fapt, dacă ne gândim că așa este făcută femeia, ar fi lipsit de noimă să *nu* vorbească despre ceea ce nu-i dă pace.

Sondajul nostru național ne spune că aproape jumătate din femei experimentează asemenea gânduri și sentimente neașteptate de mai multe ori pe săptămână și chiar de mai multe ori pe zi. La femeile mai tinere și la cele care stau cu copiii acasă, proporția era chiar mai ridicată, între 55-60% din ele. Nici nu ne mai surprinde faptul că procentajul a urcat la 80% în rândul femeilor care își descriau relația ca fiind nesigură sau în rândul celor cu probleme financiare.

Unele femei spun că retrăiesc uneori emoțiile dintr-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat (în special emoții neplăcute). Acestea apar pe neașteptate și fără vreun motiv aparent. Cât de des treceți prin așa ceva? [Alegeți un singur răspuns]



* Datorită rotunjirii, totalul depășește cu puțin 100%

Femeile nu sunt victimele neajutorate ale acestor gânduri și sentimente nepoftite. Sunt doar mai predispuse și, totodată, le este mai greu decât bărbaților să scape de ele. O femeie dintr-un grup de studiu s-a exprimat astfel: „Multe femei vor spune: ‚Gata cu refrenul ăsta. Trebuie să încetezi. Nu porni cu gândul ăsta.' Ușor de zis, greu de făcut, dar cel puțin ne dăm silința".

De fapt, și noi facem asta...

Îți sună neașteptat de familiar acest mic comentariu? Mi-am dat seama că noi, bărbații putem înțelege acest război al gândurilor fiindcă avem termen de comparație în plan vizual. Fiecare bărbat știe cum este să îi vină în minte, neintenționat, imagini ispititoare.... ei bine, la fel retrăiesc și soțiile noastre amintiri puternice ale unor sentimente sau griji din trecut, și asta neintenționat. O femeie ne-a scris următoarele:

> Dacă bărbații sunt influențați de ceea ce văd, i-aș ruga pe bărbați să înțeleagă că femeile sunt influențate de cuvinte, și nu pot face nimic împotriva acestui lucru. De pildă, noi, femeile, înregistrăm toate vorbele pe care ni le spun bărbații într-un fel de arhivă a minții și sunt la fel de reale azi ca și în trecut, când au fost rostite.

De aceea...

Natura involuntară și persistentă pe termen lung a acestui fapt poate fi explicația pentru care nu un singur soț se simte:

• luat pe neașteptate atunci când soția îi vorbește despre ceva ce s-a întâmplat cu doi ani în urmă;
• surprins că o amintire poate să-i provoace o asemenea izbucnire emoțională;
• afectat de înverșunarea ei când discuția devine ceartă; sau
• întristat că ea s-a supărat dintr-un motiv care, aparent, nu are nici o legătură cu dispoziția sufletească sau contextul din prezent

Noi, femeile, înregistrăm toate vorbele pe care ni le spun bărbații într-un fel de arhivă a minții și sunt la fel de reale azi ca și în trecut, când au fost rostite.

Dacă ești ca mine, s-ar putea să crezi că nu vrea intenționat „să treacă" peste o jignire sau o amintire trecută și că îți poartă pică. Crezi că preferă o reacție „sentimentală" în loc de una „rațională", ca și cum acestea două s-ar exclude reciproc. (Un pont: În cazul femeilor, nu se exclud.) Ce se întâmplă în realitate: trecutul îi invadează, sentimental vorbind, prezentul, iar reacția ei de moment este un răspuns normal la faptul că *ea se* simte luată pe neașteptate, surprinsă, afectată sau supărată de acea veche problemă care o frământă și care a rămas nerezolvată sau cu care nu s-a împăcat încă. Sau poate că are o altă supărare care îi invadează neîncetat conștiința, o fereastră deschisă care nu încetează să o bruieze, dureros, contrar voinței ei.

Unde se află butonul de închidere?

Și asta ne duce la cea mai importantă parte a acestei dinamici: și anume, pentru majoritatea femeilor e imposibil să alunge sau să ignore gândurile și sentimentele nedorite. Cu toții am auzit că femeile nu „compartimentează" problemele ca și noi, dar n-am înțeles niciodată ce înseamnă asta.

Am să ilustrez printr-un exemplu. Să ne întoarcem la conversația din bucătăria prietenilor mei. Și eu eram preocupat de anumite gânduri, printre care și acela că ar trebui să văd ce făceau copiii în curte. Dar, când m-am comparat cu Shaunti, mi-am dat seama că, într-o situație asemănătoare, aveam un alt control asupra acelor gânduri, complet diferit de al ei:

Pentru majoritatea femeilor e imposibil să alunge sau să ignore gândurile și sentimentele nedorite.

Jeff: Vorbesc cu Alec și îmi trece prin cap: „Oare să mă duc să văd ce fac copiii? Lasă, peste cinci minute". Apoi uit pur și simplu – ca și cum aș avea un cronometru interior care o să mă anunțe când au trecut cele cinci minute. Nu mă mai gândesc la asta până când nu se oprește cronometrul.

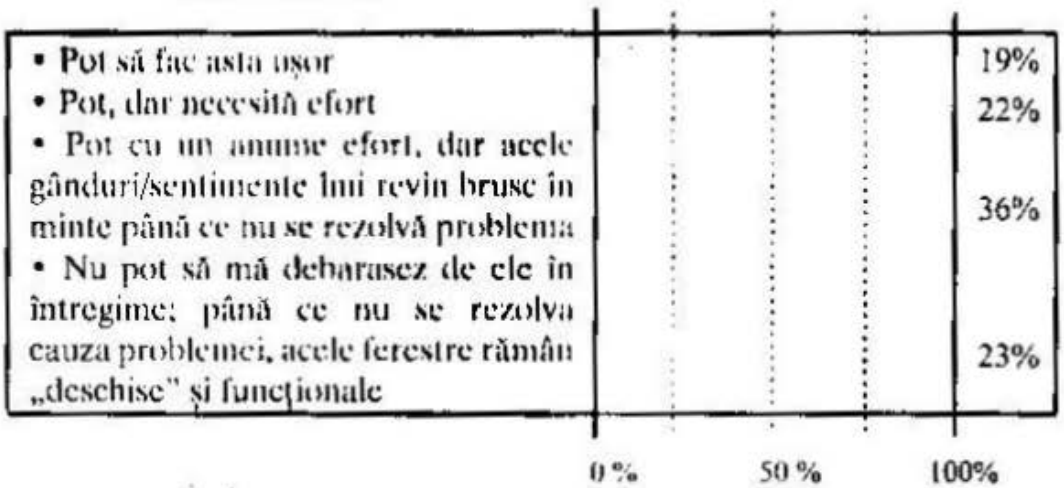
Shaunti : Cum *faci* acest lucru? Mi-ar plăcea și mie să pot pune totul pe seama unui cronometru și să nu mă mai gândesc la asta, dar îmi e imposibil. Sunt într-o stare de alertă, cu gândul că trebuie să merg să văd ce fac copiii sau că prietena mea are probleme în căsnicie și că are nevoie să o sun sau cine știe ce altceva îmi trece prin minte. Gândurile nu dispar cu adevărat până ce nu se rezolvă problema.

Marea majoritate a femeilor nu sunt făcute să ignore cu ușurința gândurile nedorite.

Bineînțeles, când i-am spus lui Shaunti că, de fapt, cronometrul meu mă ajută să nu mă mai gândesc *săptămâni în șir* la o problemă pe care vreau să o uit, a început să se îngrijoreze de felul în care funcționează creierul meu.

Sondajul nostru ne arată că marea majoritate a femeilor nu sunt făcute să ignore cu ușurință gândurile nedorite. După cum a spus una dintre ele: „Ce îmi stă în putere să fac e să ‚mișorez' celelalte ferestre, dar nu să le și închid. Reușesc totuși să nu ma gândesc efectiv la acele probleme chiar în fiecare minut, deși ele nu dispar de tot. Și adesea apar brusc și se reactivează atunci când nu vreau".

În situațiile când aveți deschise mai multe „ferestre", emoțional vorbind, cât de repede puteți să vă debarasați de gândurile și emoțiile negative care vă frământă? [Alegeți un singur răspuns]


• Pot să fac asta ușor
19%
• Pot, dar necesită efort
22%
• Pot cu un anume efort, dar acele gânduri/sentimente îmi revin brusc în minte până ce nu se rezolvă problema
36%
• Nu pot să mă debarasez de ele în întregime; până ce nu se rezolva cauza problemei, acele ferestre rămân „deschise" și funcționale
23%
0 %
50 %
100%

Mai mult de patru din cinci femei fie reușesc, dar cu mare efort, fie le este imposibil să nu se mai gândească la anumite probleme. (La femeile sub patruzeci și cinci de ani, procentul este de aproape 90%.) Marea majoritate a mai recunoscut că acele gânduri nu dispar în realitate niciodată și că reapar până ce se rezolvă cauza care le-a generat.

Ceea ce înseamnă că sfatul nostru tipic bărbătesc – „Nu te mai gândi la asta" – ajută la fel de mult ca și cum ai duce o lopata de nisip în Sahara.

Putem să înțelegem

Iată o modalitate prin care te poți raporta, aproape fidel, la felul în care se simte o femeie. Imaginează-ți că firma ta a pierdut cel mai important client. Este vineri, ora 17, iar șeful tău te anunță: „Te aștept în biroul meu luni, la prima oră". Dacă ești ca mine, ți s-a dus tot weekend-ul, gândurile negre nu îți vor da deloc pace până vine ziua de luni. Capacitatea ta obișnuită de a „compartimenta" problemele este compromisă din cauza grijilor foarte mari.

Femeile nu sunt foarte diferite – doar că își fac griji pentru lucruri mai mărunte. La fel cum tu nu poți să nu te gândești cu îngrijorare la ce urmează să se întâmple luni, ea nu poate să-și închidă ferestrele deschise.

Iată cam ce simte soția ta atunci când vă certați de dimineață și nu vă mai împăcați. Tu poți merge la muncă și treci peste asta, dar ea s-ar putea să nu uite. Știe că ceva nu e bine și nu are liniște până când nu se rezolvă problema și nu e convinsă că o iubești.

Tu poți merge la muncă și treci peste asta, dar ea s-ar putea să nu uite.

Exemplu din viața reală

Sunt de părere că noi, bărbații, trebuie să luăm aminte la exemplele din viața reală care sunt pretutindeni în jurul nostru, și să vedem ce putem *face* în această privință. Am ales ca exemplu o discuție care a avut loc ascară. Shaunti plecase cu copiii din oraș, iar un coleg m-a invitat să iau cina acasă la ei, împreună cu Donna, soția lui, și cei doi copii mici. Când am ajuns, Bob era în altă cameră și repara un aprinzător de aragaz, din acela cu flacără. Iată ce conversație a avut loc când ne-am așezat la masă câteva minute mai târziu:

Donna: Dragul meu, ce ai făcut cu aprinzătorul?
Bob : L-am lăsat în cealaltă cameră.
Donna: Dar... sunt și copiii acolo.
Bob: Nu-i nimic. Nu cred că o să-și dea seama cum să-l pornească, e destul de greu.
Donna: Dar dacă...
Bob: Lasă, dragă, nu cred că pot ei să-i dea drumul.
Donna: Da... ai dreptate...

Înainte, această conversație nu mi s-ar fi părut deloc interesantă. Acum, însă, mă uitam la Donna de cealaltă parte a mesei și am ghicit, datorită noului meu radar supersensibil că se deschisese o fereastră care nu se va închide până ce nu se întâmpla ceva ce să o liniștească. Atunci le-am spus, lui Bob și Donnei, ce aflasem, faptul că femeile nu se puteau *hotărî*, de obicei, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ceva ce le frământă.

Donna s-a ridicat de la masă. „Asta e!" a spus ea, „Asta e exact ce simt acum". A mers în cealaltă cameră și a pus acel aprinzător undeva unde să nu-l ajungă copiii, apoi s-a întors.

„Acum", a spus ea, „putem sta liniștiți la masă".

Ne-am dat seama amândoi, Bob și cu mine, că, dacă nu ar fi fost îndemnată să facă acel gest, care a durat zece secunde, s-ar fi gândit doar la asta, nu ar fi fost în largul ei și nu i-ar mai fi picat bine să stea încă o oră liniștită la masă. Deși știa că Bob avea dreptate când spunea că nu se pricepeau copiii să pornească aprinzătorul, fereastra ar fi rămas deschisă și asta ar fi neliniștit-o în continuare.

„Încearcă să înțelegi că avem o mulțime de lucruri pe care trebuie să ni le scoatem din minte înainte să avem chef de sex."

Sper că vezi diversele ramificații ale acestei alcătuiri a femeii. Fapt care explică:

- *De ce pare preocupată de „lucruri mărunte"*, chiar dacă îi spui să nu le bage în seamă.
- *De ce pare să „dospească" după câte o ceartă* – sau pare (așa crezi tu, ca bărbat) că se simte nesigură după o dispută pe care tu ai și uitat-o.
- *De ce pare să fie prea obosită sau supărată ca să mai facă sex.* Una dintre femei s-a exprimat astfel: „Încearcă să înțelegi că avem *o mulțime* de lucruri pe care trebuie să ni le scoatem din minte înainte să avem chef de sex."

În ce mă privește, nu am *nevoie* să mă gândesc ca să am chef de sex.

Strategii secvențiale pentru minți secvențiale

Cum ar putea proceda un bărbat ca toți ceilalți și care este surprins de toate acestea?

Vestea bună a acestui capitol, și a acestei cărți, este că un dram de înțelegere poate conta foarte mult. Pornind de la cercetările noastre și bazându-mă pe experiența personală, vă recomand trei atitudini pozitive:

1. Reconsideră-ți supozițiile privitoare la felul în care gândește *ea*.

De exemplu, gândește-te că: poate ea *nu* încearcă să te enerveze atunci când vrea să discute nenumărate lucruri, iar tu de-abia ai sosit acasă de la serviciu. Ea are, într-adevăr, nenumărate fișiere deschise care merg în același timp. Și nu poate „să nu se gândească" la ceva ce a rămas neclarificat de azi de dimineață.

Iar atunci când redeschide vechi răni, nu o face cu ciudă, ci încearcă să înțeleagă acele probleme ca să le poată rezolva, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ele.

În aceste cazuri, o poți ajuta, o poți încuraja să proceseze aceste lucruri așa cum are ea nevoie: discutându-le și ascultând-o (vezi capitolul 5 despre cum să asculți). (De ținut minte: Dacă sunt deștept, o întreb cum i-a mers în ziua respectivă înainte de a merge la culcare.)

Nu o face cu ciudă, ci încearcă să înțeleagă acele probleme ca să le poată rezolva, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ele.

2. Să știi că nu tu *ești* problema, chiar dacă ești afectat de acea problemă.

Se poate să fii tu problema. Dar mai sigur, acum când știi cât de multe lucruri îi trec prin cap, îți dai seama că nu ar trebui să tragi concluzii pripite și greșite de genul: *Of, iar crede că am greșit cu ceva.*

(Shaunti ne sfătuiește: Atunci când nu știi dacă tu ești problema sau te-ai nimerit doar prin preajmă atunci când s-a ivit acea problemă, *întreabă*. Poți întreba cam așa ceva: „Draga mea, am greșit cu ceva sau ești supărată de altceva?")

3. Fii tu cavalerul ei şi ajut-o să-şi clarifice acele probleme care îl distrag atenţia şi o frământă.

Cel mai important lucru, adu-ţi aminte că nu-şi poate scoate ceva din cap şi va fi nefericită ore şi zile întregi atunci când lucrurile nu sunt în ordine. Din fericire, poţi avea un rol important în rezolvarea problemei.

Să presupunem că îşi aduce aminte, involuntar, de vreo jignire din trecut, şi nu reuşeşte nicicum să uite. Fie că e vorba de un conflict cu şeful ei sau că i-ai spus tu ceva mai demult. E momentul să faci primul pas şi să o asculţi, să o îmbrăţişezi şi să o convingi de iubirea ta; are nevoie de toate acestea (vezi capitolul 2 despre cum să o convingi de iubirea ta) ca să-şi clarifice problema.

Dă-ţi seama că e inutil să-i spui: „Hai să nu ne mai gândim la asta". Încurajeaz-o dacă e cazul să facă ceva ca să poată închide ferestrele.

Sau şi mai bine, fă tu ceva. Ridică-te de la masă, du-te după aprinzător şi spune-i: „Am vrut să fiu sigur că o să stai liniştită la masă, fără să-ţi faci griji".

Fii tu cavalerul ei pe cal alb, mândru deţinător al secretului ei.

4
NU UITA CĂ LOCUL TĂU ESTE ACASĂ

Cum poate instinctul tău de a-ţi întreţine şi de a-ţi proteja familia să o facă pe soţia ta să se simtă nesigură şi nedorită

Femeia ta are nevoie de securitate emoţională şi de apropiere fizică atât de tare, încât va trece şi peste nesiguranţa financiară, doar ca să aibă parte de ele.

S-a întâmplat în momentul când am hotărât că Shaunti era fata cu care doream să mă căsătoresc. Urma să o cer de soţie şi să mergem mai departe în relaţia noastră.... când m-am blocat.

Mulţi dintre bărbaţii cu care am vorbit ştiu ce vreau să spun. Tot avântul meu s-a evaporat şi am fost cuprins de panică. Nu se punea problema că nu o iubeam, că era din vina ei sau că nu voiam să continuu relaţia. Nu era asta. Voiam, şi încă cum.

Problema erau banii. Dintr-o dată am realizat: „Voi fi în stare să am grijă de viitoarea mea soţie, să o întreţin financiar?" Nu eram expert în relaţii, dar ştiam măcar atât: femeile au nevoie de siguranţă.

Am copilărit într-o comunitate mică de fermieri, din Michigan, iar problemele financiare nu ne-au ocolit deloc. După ce am terminat liceul, am deţinut câteva restaurante, afacere care nu a mers prea grozav, timp de şapte ani înainte să mă înscriu la o facultate. Shaunti provenea dintr-o familie înstărită din apropierea Washingtonului şi nu se confruntase cu astfel de probleme. Îmi făceam griji: oare ce considera ea că era un nivel „normal" de trai? Eram în stare să i-l

Ştiam doar atât: femeile au nevoie de siguranţă.

ofer? Prin urmare, am așteptat. După ce am absolvit facultatea de drept, m-am angajat la o firmă de avocatură din New York unde eram plătit foarte bine.

În sfârșit, am realizat, puteam să-i asigur traiul. Ne-am căsătorit și ne-am mutat într-un bloc de apartamente, cu portar la intrare, chiar în inima Manhattanului. În New York, un bloc cu portar nu e ceva neobișnuit, dar costă. Totuși, a fost alegerea lui Shaunti, fiindcă, spunea ea, toate acestea o făceau să se simtă mai *sigură*.

Aha! m-am gândit mândru de mine, fiindcă îi asiguram în calitate de bărbat cele necesare. *Chiar dacă poate aș fi preferat o altă meserie; fac și eu ce fac toți bărbații. O fac pe soția mea să se simtă în siguranță.*

Apoi am început să lucrez optzeci de ore pe săptămână în următorii cinci ani ca să pot plăti pentru tot. În acest interval, ori de câte ori Shaunti îmi reproșa că o neglijez în favoarea lucrului, că nu-mi păsa de ce își dorea ea, eram, așa cum și era de așteptat, supărat. *Cum putea să mă acuze că nu-mi păsa de ea când mă străduiam din răsputeri să-i dovedesc exact contrariul!"*

Nu demult, când l-am întrebat pe un prieten ce credea despre faptul că „femeile au nevoie de siguranță", a formulat o dilemă cu care se confruntă toți bărbații: „Înseamnă că trebuie să alerg fără încetare", a spus el. „Trebuie să fac orice ca să mă *asigur* că nu se simte nesigură financiar vorbind. Și dacă asta presupune să lucrez ore în șir sau să mă țin de o slujbă care nu-mi place, fie din partea mea".

Poate te-ai simțit și tu prins între ciocan și nicovală, știind că soția ta își dorește să-i poți asigura un trai decent ei și copiilor, dar pe de altă parte ar vrea să vii și seara devreme acasă. Oare așteaptă ea imposibilul, din punct de vedere financiar? Poate că da, dar *probabil că nu.* Vei vedea în acest capitol cum bărbații pot fi cu adevărat frustrați atribuindu-le soțiilor așteptări pe care s-ar putea ca ele să nici nu le aibă. În cazul nostru, se pare că acel apartament cu portar la intrare din Manhattan nu era nici pe departe atât de important după cum am crezut inițial.

Banii vorbesc, dar „siguranța emoțională" cântă de-a dreptul

Sondajele noastre ne arată că, într-adevăr, femeile au nevoie de siguranță. Ele, însă, dau un alt înțeles acestei nevoi. Când o femeie se gândește la „siguranță", nu-și imaginează repede o

casă, un cont în bancă sau taxe școlare pentru copiii voștri. Pentru ea, contează cel mai mult „siguranța emoțională": să se simtă aproape de tine și să știe că vei fi alături de ea orice s-ar întâmpla. Bineînțeles, partea financiară nu e de neglijat, dar pentru multe femei nu reprezintă o prioritate.

Când o femeie se gândește la „siguranță", nu-și imaginează repede o casă, un cont în bancă sau taxe școlare pentru copiii voștri.

De fapt, după cum ne-a mărturisit o femeie: „Siguranța financiară nu se află nici măcar pe *aceeași* listă de priorități cu siguranța emoțională! Sentimentul că ești aproape de cel de lângă tine este cu mult mai important, nici nu începe în discuție problema banilor sau a carierei".

Îmi cer scuze pentru confuzia mea. Da, recunosc, am auzit-o pe Shaunti *spunând* că vrea să stau mai mult cu ea. Dar am auzit-o spunând și că ar dori să locuiască într-un apartament cu portar la intrare. Am tras concluzia că punea mai presus siguranța financiară decât să-mi aleg eu o carieră mai normală și care îmi place. M-a uimit dorința ei de a schimba situația doar ca să pot sta mai mult cu ea și să nu mai fiu atât de stresat.

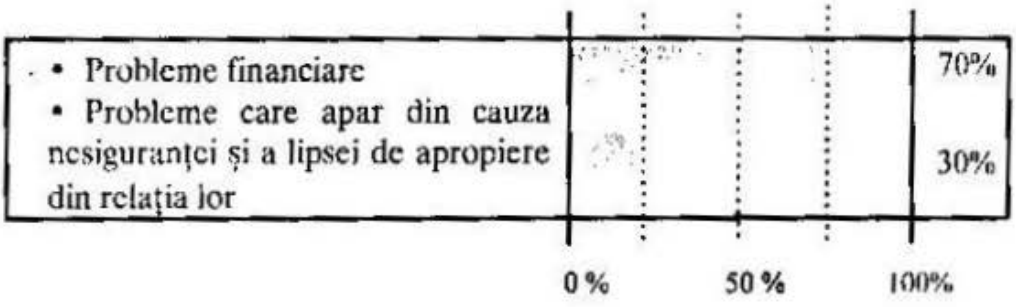
Acum îmi dau seama, cam târziu, că, de fapt, *vorbea serios*.

Sondajul ne arată că șapte din zece femei căsătorite spuneau că, dacă ar fi nevoite, ar prefera să îndure probleme financiare decât o înstrăinare în relația lor.

Mai citește încă o dată. Știu că ți se pare imposibil dar este adevărat: 70 la sută din femeile măritate ar prefera să fie *nesigure* din punct de vedere financiar decât să aibă de suferit relația lor.

De fapt, chiar și femeile necăsătorite au manifestat aceeași opțiune. Iar cele care au recunoscut că trec prin probleme financiare era și *mai* probabil să prefere siguranța emoțională!

Dacă ar trebui să alegeți între cele două situații nedorite, pe care ați alege-o? [Alegeți o singură variantă de răspuns] La femeile căsătorite:



Neînțelegerea apare din cauză că ceea ce femeilor li se pare evident bărbații nu prea văd sau nu le vine să creadă. Cu câteva luni în urmă, un pastor îi lua un interviu lui Shaunti în fața unui grup de douăzeci și ceva de persoane necăsătorite. La un moment dat, Shaunti a vrut să testeze ipoteza la care ajunsesem în legătură cu acest subiect și s-a adresat femeilor din public. Le-a pus această întrebare din sondaj: „Dacă ar fi să alegeți, ați prefera să suportați probleme financiare sau nesiguranța și lipsa de apropiere din relație?"

Aproape fiecare femeie a votat varianta „Aș alege să suport nesiguranța financiară".

Shaunti a pornit de la această mică demonstrație și le-a explicat femeilor ce cred *bărbații* despre faptul că e de datoria lor să ne asigure traiul. După câteva momente, însă, moderatorul a întrerupt-o.

„Scuză-mă, Shaunti", a spus el evident tulburat. „Ne-am putea întoarce puțin la ce ai spus? Nu-mi vine să cred ce am auzit deși am fost aici și am ascultat cu atenție!" Spre uimirea femeilor din public, bărbații au făcut din cap că da, nici lor nu le venea să creadă.

Femeilor le vine greu să creadă că *noi*, bărbații, la rândul nostru credem că *ele* sunt de părere că siguranța financiară este extrem de importantă. O femeie a întrebat în cadrul grupului: „Cum poate un bărbat să conceapă că am alege banii, și nu pe el?" O altă femeie a spus: „Așadar, voi, bărbații, ne credeți materialiste, chiar foarte, *foarte* materialiste, și credeți că am alege *partea materială*, și nu fericirea voastră?!"

Ăă... da. Cam asta spunem noi. Dar se pare că nu avem dreptate. Și nu e rău că greșim, măcar de data asta. Femeii din viața ta îi pasă mai mult de tine decât de orice altceva ai putea să-i oferi, e dispusă să se sacrifice financiar doar ca să fie mai mult *cu* tine și vrea să fii mai fericit.

Viața interioară a D-lui „Cap de familie"

Încă te mai îndoiești? Unul din motivele pentru care ne este atât de greu să acceptăm nu are de-a face cu felul în care a fost creată femeia, ci cu felul în care suntem noi făcuți. Sondajele lui Shaunti din *For Women Only* au demonstrat că trei sferturi din bărbați sunt „întotdeauna" sau „adesea" conștienți de responsabilitatea lor de a-și întreține familia. *Majoritatea dintre noi nici nu concepem altfel.*

Să vedem ce înseamnă „siguranța emoțională" pentru soțiile noastre.

Bărbații nu reușesc să pună munca undeva pe planul doi în viață. Ceea ce facem ne definește. În cele mai multe zile, munca *suntem* noi. Ne dă sens propriei persoane și ne oferă prilejul multor altor sentimente. Totul se învârte în jurul ei. De pildă, faptul că lucrăm pentru a spori siguranța financiară a familiei este o cale de a ne arăta iubirea. De aici și până la ideea că, „ore mai multe = mai multă iubire" nu e decât un pas. În plus, presupunem că femeia iubită știe acest lucru!

Problema este, am aflat și eu între timp, că ea *nu* știe acest lucru!

De fapt, din moment ce vrea să-i acorzi timp și atenție (ceea ce îi creează siguranță emoțională), iar tu acorzi mai mult timp și atenție muncii tale, i se pare că munca ocupă primul loc în viața ta, că *nu* este ea prioritatea numărul unu. Se înstrăinează de tine și nu se mai simte iubită. Chiar dacă te zbați și lucrezi ca să-i arăți că o iubești.

Din fericire, există o soluție la această dilemă. Mai întâi, siguranța nu înseamnă, deci, ceea ce am crezut noi, așa că hai să vedem mai îndeaproape ce *înseamnă* siguranța pentru soțiile noastre.

Ce înseamnă siguranța pentru ea

Mulți dintre bărbați nici nu s-ar gândi să pună conceptele de „emoțional" și „siguranță" în aceeași propoziție. Să vedem ce înseamnă de fapt această noțiune bizară în termeni practici. Iată ce am aflat că înseamnă:

1) Ea simte că sunteți apropiați;
2) Ea vede cât de mult contează pentru tine să vă petreceți timpul împreună;
3) Ea vede că îi ești devotat.
3) Ea vede că te implici în viața de familie; și,
4) Ea vede că te străduiești să-ți întreții familia (atâta timp cât nu e în detrimentul primelor patru).

Să le analizăm pe fiecare pe scurt.

1. Se simte în siguranță atunci când sunteți apropiați.

Mai important decât orice pentru o femeie este să-i creezi un sentiment de apropiere între voi doi – lucru aproape sinonim cu siguranța emoțională în ceea ce o privește. Și am fost încurajat să înțeleg că era *extrem de ușor* de realizat.

Femeile pun mai mare preț pe sentimentul puternic de apropiere față de bărbatul lor.

Din perspectiva bărbaților, banii din bancă ne ajută să ne simțim siguri și împliniți. Femeile pun mai mare preț pe sentimentul puternic de apropiere față de bărbatul lor. Cu alte cuvinte, soția ta vrea să fie iubită, dar în același timp vrea să fie *și* cea mai bună prietenă a ta... să știi că ea e a ta și tu ești al ei.

Am ceva pentru voi care vă va uimi: faptul că locuiți în aceeași casă și împărțiți același pat nu înseamnă neapărat că se simte aproape de tine. Cei mai mulți dintre bărbații căsătoriți asta înțeleg prin apropiere. Împărțim aceeași casă și același pat... cum e posibil să *nu* fim apropiați?

În ce le privește pe soțiile noastre, prezența fizică și sexul nu înseamnă apropiere. Iată ce dialog a urmat între persoanele dintr-un grup de studiu după ce am întrebat ce simt femeile când bărbații lor sunt plecați de acasă în călătorie:

Q: Doar prezența soțului tău acasă îți alungă singurătatea?

A: Nu neapărat. Oricum, te poți simți singură chiar dacă se află fizic în aceeași casă cu tine.

Ce vă face să fiți apropiați?

Ce vă *face* să fiți apropiați? Multe sunt lucruri mărunte care vin din faptul că sunteți unul pentru celălalt 1) iubit și 2) cel mai bun prieten.

1) *Înseamnă sentimentul ei că sunteți făcuți unul pentru altul și că vă iubiți.* Până și gesturile mărunte pot exprima iubire și apropiere, într-un mod pe care nu mi l-aș fi închipuit vreodată. Și sunt la îndemâna oricui. Iată cum s-a exprimat Shaunti:

> Nu că lucrurile mărunte ar aduce vreo diferență. Ci lucrurile mărunte *sunt* diferența dintre sentimentul că ești sigură și iubită sau nu. Gesturile mari, o cină romantică, de pildă, nu înseamnă de fapt, atât de mult. Din când în când, sunt minunate

și aceste gesturi mari. Dar nu ajung să ne facă să ne simțim atât de aproape și de iubite ca atunci când mă iei de mână în parcare, să zicem, sau îmi trimiți un mesaj în care mă alinți într-un fel numai de noi știut.

Trebuie să recunosc: nu *obișnuiam* să fac aceste lucruri prea des. Dar o dată ce am descoperit cât de importante sunt aceste gesturi mărunte, ei bine, ce să zic: *Pe astea* și eu le pot face!

Fiecare femeie în parte e sensibilă la anumite gesturi mărunte. Să vă dau totuși un exemplu care să vă arate că nu este vorba de nu știu ce filozofie. Discutam, în cadrul unui grup de studiu, despre ce o face pe o femeie să se simtă iubită și, spre surprinderea mea, Shaunti s-a apucat să descrie o întâmplare recentă. Eram amândoi în parcare și i-am pus mâna pe umăr ca să-i arăt pe unde să o ia prin șirul de mașini parcate.

„Lucrurile mărunte sunt diferența dintre sentimentul că ești sigură și iubită sau nu".

Atunci, aproape toate femeile din încăpere și-au dus mâna la inimă ori și-au împreunat palmele și au oftat. „Ah...", „Ce drăguț din partea lui", „Ce tip cumsecade". Mai era încă un bărbat în afară de mine acolo și ne-am uitat unul la altul de-a dreptul uimiți. Cu atât mai mult cu cât, în acel moment în parcare, îmi făceam griji că Shaunti s-ar fi putut enerva pe mine „fiindcă îi spusesem ce să facă". Cel puțin așa aș fi reacționat eu dacă aș fi fost într-o situație similară!

2) *Înseamnă că simte că sunteți cei mai buni prieteni.* Faptul că sunteți apropiați nu înseamnă că ești cea mai bună *prietenă* a ei, care povestește ore în șir. *Înseamnă* că voi doi vă cunoașteți mai bine ca oricine.

O femeie a spus: „Sentimentul meu de siguranță față de soț nu îl am doar atunci când îmi exprim eu sentimentele, ci și atunci când le știu pe ale lui". O altă femeie ne dezvăluia: „Nu cred că înțelege nevoia mea stringentă pe care o am ca el să mă cunoască. Am un soț bun, cu frică de Dumnezeu, atent, dar vreau să se străduiască mai mult să mă cunoască, să mă vadă așa cum sunt eu cu adevărat".

2. Se simte în siguranță când vede cât de mult contează pentru tine timpul petrecut împreună.

După cum ți-ai putea imagina, un alt lucru care o face să se simtă în siguranță este să știe că, după Dumnezeu, ea este pe primul loc, că ea și copiii contează pentru tine mai mult decât slujba, că *ea contează cel mai mult,* chiar dacă simți că muncind îi arăți că ții la familie. Una dintre soții ne-a spus următoarele: „Putem avea mulți bani puși deoparte și să stăm bine financiar, dar dacă nu sunt sigură de faptul că sunt pe primul loc pentru soțul meu, toți acei bani nu contează prea mult. Pe de altă parte, însă, dacă știu că mă pot baza pe el, pot trece peste orice probleme financiare".

Pe de altă parte, însă, dacă știu că mă pot baza pe el, pot trece peste orice probleme financiare".

Pentru noi, bărbații care ne confruntăm cu diferite nuanțe de înțeles, am pregătit un rezumat simplificat despre ce înseamnă pentru ea „să fie pe primul loc": timpul și atenția pe care i le acorzi în afara orelor de lucru (adică în afara celor patruzeci-cincizeci de ore pe săptămână) raportat la timpul pe care îl petreci făcând alte activități. Din moment ce sunt disponibile doar câteva ore pe zi când puteți fi „împreună", pentru ea, orice oră în plus pe care tu ți-o petreci la lucru sau în altă parte înseamnă o oră în minus pe care se așteptă să o petreacă cu tine.

Soția *nu* se așteaptă ca soțul să-și petreacă împreună cu ea fiecare oră în afara serviciului. Pentru a se simți sigură emoțional, ea nu suportă însă să vadă că soțul ei preferă de prea multe ori să facă altceva în loc să fie cu ea. Una dintre femei ne-a spus:

> Soțul meu aduce bani în casă, își iubește familia și spune că ne completăm reciproc. Totuși, rareori pare dispus să aibă timp de mine sau să-l intereseze cum o mai duc, deși, când vine vorba de prietenii lui, își găsește întotdeauna timp. Știu că are nevoie și de prieteni, dar faptul că *mă* exclude din viața lui de zi cu zi ne umbrește căsnicia.

3. Se simte sigură când îi dovedești că îi ești devotat.

Soția ta are nevoie să simtă cu toată ființa ei că nimeni nu va reuși să te îndepărteze de ea și că vei face tot posibilul ca nimic să nu intervină între voi doi.

O femeie a spus cât se poate de bine: „Am nevoie să știu că mă pot baza pe el, în orice situație. Avem o relație trainică, dar totuși trebuie să *știu* că îmi va fi alături – fizic și emoțional".

O cale foarte simplă prin care putem demonstra această loialitate este folosind exemplele care ne arată cum să o convingem de iubirea noastră după o dispută, cele despre care am discutat în capitolul 2.

4. Se simte sigură când vede că te implici în creșterea copiilor și în viața de familie.

Femeile se simt sigure când văd că soțul lor se implică în viața de familie, chiar dacă aceasta înseamnă că trebuie să renunțe la alte priorități. Din păcate, dacă se lasă dus de val, bărbatul, în dorința lui, de altfel lăudabilă, de a aduce bani în casă, poate să se excludă din viața de familie pe care cei doi vor să și-o construiască împreună. Unele soții aveau sentimentul că la început erau o echipă formată din doi parteneri, dar pe parcurs ea a rămas singura responsabilă.

Una dintre soții ne-a spus:

> N-aș spune că ne dau banii afară din casă, dar avem câte ceva pus deoparte. Soțul meu, însă, pare să creadă că mereu suntem la limită, așa că trebuie întotdeauna să alerge după câte un client în plus sau să încaseze cu un cec mai mult, iar asta îl ține închis în camera de birou de acasă toată seara, după cină, fără să-i mai lase răgazul să se joace cu copiii. Oare va considera vreodată că avem „destul"? Apreciez că se străduiește să ne asigure această marjă de siguranță, dar nu și când e în detrimentul *nostru*.

Pe de altă parte, o altă femeie ne-a explicat de ce se simțea atât de sigură:

> Soțul meu lucrează mult, dar îi sunt recunoscătoare fiindcă e conștient că un copil are nevoie de prezența tatălui la fel de mult ca și de cea a mamei. Multe din prietenele mele se simt frustrate că trebuie să-i roage pe soții lor „să stea cu copii", ca și cum n-ar fi și copiii lui. Soțul meu e un scump; recunoaște că e obosit, dar știe că sunt și eu la fel. Iar faptul că vrea să se joace cu copiii sau să spele vasele îmi dă sentimentul că suntem o echipă.

Mai mult, foarte multe mame ne-au mărturisit că simplul fapt că sunt apreciate de soții lor le face să se simtă sigure pe ele. Orice bărbat care știe ce înseamnă să tragi din greu înțelege sentimentul de siguranță care îți vine din ideea că ești apreciat.

5. Se simte în siguranță atunci când te străduiești să-ți întreții familia.

În sfârșit, după toată această discuție despre faptul că partea financiară nu reprezintă prioritatea ei numărul unu, ar trebui să știi că efortul tău de a-ți întreține familia înseamnă mult pentru siguranța ei emoțională, *chiar dacă*, la sfârșit, nu aduci în casă *suma* de bani la care crezi tu că se așteaptă. Pentru noi, bărbații, contează rezultatul final, pentru soțiile noastre contează efortul pe care îl facem, iar această străduință o face să se simtă iubită cu adevărat atâta timp cât nu e în detrimentul celorlalte elemente de siguranță emoțională.

Orice bărbat care știe ce înseamnă să tragi din greu înțelege sentimentul de siguranță care îți vine din ideea că ești apreciat.

Femeile cu care am discutat au fost de acord că, dacă siguranța emoțională în locul celei financiare, nu înseamnă că *se bucură* când apar probleme financiare. Dar ar prefera *să le îndure* dacă asta ar însemna să stea mai mult timp cu tine. O femeie s-a exprimat astfel: „Problemele financiare sunt, prin definiție, greu de suportat. Dar dacă aș fi nevoită, aș alege să trec prin astfel de probleme decât să-l pierd pe el".

Evident, în toate acestea, trebuie să găsim un echilibru. Suntem făcuți în așa fel încât să dorim să ne întreținem familia, iar femeile apreciază efortul nostru. Nu intenționăm să ne folosim de aceste descoperiri legate de „siguranța emoțională" drept scuză de a ne abandona slujba, de a sta pe canapea ore în șir și de a mânca cipsuri. Nu că aș avea ceva cu cipsurile, dar toate trebuie făcute cu măsură.

Ele vor ca noi să fim fericiți

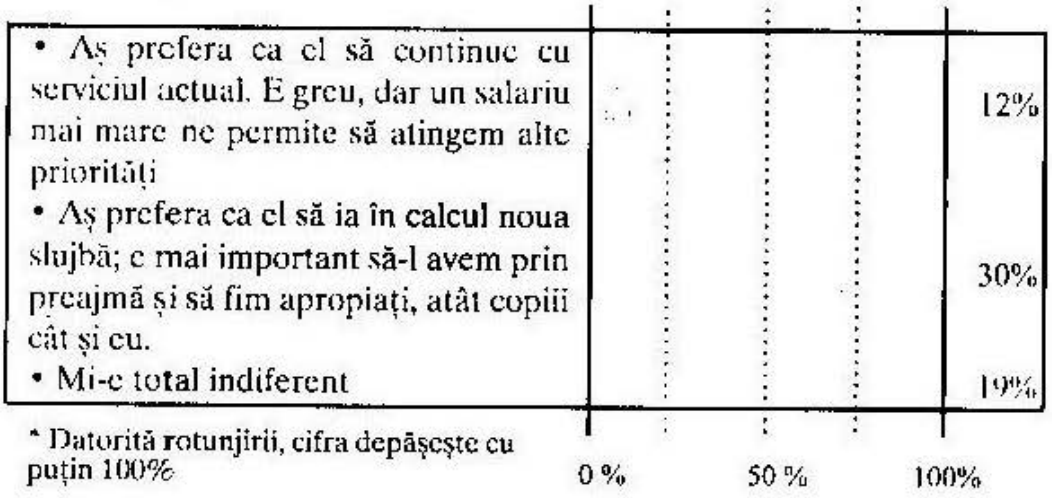
Una dintre cele mai încurajatoare informații este că femeile vor ca soții lor să-și ia o slujbă unde să lucreze mai puține ore, astfel încât să-și poată petrece mai mult timp împreună, dar vor, în același timp, ca *el* să se poată bucura mai mult de viață. O mare parte din stresul și nesiguranța femeii vine din conștiința faptului că soțul ei lucrează ore în șir la un serviciu care *îl* stresează doar ca să aducă acasă un anume venit. Dacă ar avea de ales, majoritatea

femeilor ar prefera ca soțul lor să aibă o slujbă mai puțin stresantă, chiar dacă mai prost plătită, dar la care să se ducă cu plăcere; ar fi gata să treacă și peste nesiguranța financiară.

În sondajul nostru, le-am cerut femeilor să aleagă între două situații diferite (e vorba de slujba soțului). La fel ca în situația anterioară, 70 la sută din femei au răspuns că ar prefera ca soțul lor să aibă o slujbă mai prost plătită, care ar însemna sacrificii financiare, dar care i-ar lăsa mai mult timp pentru familie. Și mai fascinant e că procentul urcă la 89 la sută în cazul în care ar ști că *tu* ești cel care optează pentru alternativa respectivă (adăugându-se la procent și femeile care fuseseră „neutre")!

Un lucru încurajator: chiar dacă femeile își doresc siguranță emoțională și apropiere de soț, nici una nu își dorește ca soțul ei să își ia o slujbă „spre binele familiei" dar care, pe de altă parte, să-l facă să se simtă neîmplinit și nefericit și care să fie în detrimentul muncii lui. Ele și-au dat seama că nu asta era „cheia" siguranței lor emoționale. Una dintre femei ne spunea: „Aș avea pe conștiință un bărbat deprimat și totul ar fi în zadar!"

Puneți-vă în următoarea situație: soțul/prietenul are o slujbă foarte bine plătită care îi solicită atenția și îl reține multe ore plecat de acasă. Vă bucurați de un stil de viață confortabil, iar copiii voștri au de toate, dar atât voi, cât și ei vă simțiți străini față de soțul/prietenul vostru, iar atunci când sunteți împreună vă cam certați. Să presupunem că soțul/prietenul vostru a primit o ofertă de lucru care i-ar surâde și care i-ar permite să petreacă mai mult timp cu familia – dar care ar aduce cu sine o scădere substanțială a venitului, iar familia ar trebui să se adapteze unui nou stil de trai. Care variantă vi se potrivește? [Alegeți un singur răspuns]


• Aș prefera ca el să continue cu serviciul actual. E greu, dar un salariu mai mare ne permite să atingem alte priorități
12%
• Aș prefera ca el să ia în calcul noua slujbă; e mai important să-l avem prin preajmă și să fim apropiați, atât copiii cât și eu.
30%
• Mi-e total indiferent
19%
0 %
50 %
100%

* Datorită rotunjirii, cifra depășește cu puțin 100%

Să regândim concepțiile noastre de cap de familie/ protector al familiei

Întreaga poveste se reduce la o singură întrebare, pe care ne-o adresăm atât nouă, cât și soțiilor noastre: *Îi ofer într-adevăr siguranța pe care și-o dorește și de care are nevoie?*

„Problemele financiare sunt, prin definiție, greu de suportat. Dar dacă aș fi nevoită, aș alege să trec prin astfel de probleme decât să-l pierd pe el".

Unul din prietenii mei a pus degetul pe rană. „Bărbații se concentrează atât de mult pe venit și pe avere deoarece este mai ușor să-și măsoare succesul în cifre. ‚Atenția plină de iubire' este, bineînțeles, mai greu de calculat".

La începutul acestui capitol am făcut un mic comentariu: noi, bărbații, ne simțim adesea prinși între ciocan și nicovală. Dar am aflat de la sute de femei că, deși există un ciocan de o parte – nevoia ei absolută de siguranță emoțională – nu există „nicovala", adică dorința ei financiară absolută de cealaltă parte. Nu e „un zid" de care te izbești, fiindcă pentru majoritatea femeilor banii și lucrurile materiale nu sunt nici pe departe pe primul loc, așa cum este *soțul* pentru ele. Shaunti nu-și dorea să stea cu mine neapărat *în* acea clădire cu portar la intrare. Ea mă dorea doar pe mine, și atât. Iar când am reușit să mă conving de acest lucru, cinci ani mai târziu, ne-am mutat din New York în Atlanta, ca să putem sta mai multă vreme în sânul familiei.

Crezi că soția ta încearcă să-ți spună același lucru?... Discută cu ea. Vei fi surprins de ce ai putea afla.

Ce e important: un tată fericit

Știm cu toții, în mod instinctiv, că, pe măsură ce ne cresc copiii și se duc de acasă, iar noi îmbătrânim alături de soțiile noastre, cele mai frumoase amintiri nu se leagă de lucrurile pe care le-am cumpărat sau de mărimea casei pe care o avem. Invariabil, vom lua ca reper ceva mai simplu și mai aproape de familie ca să ne dăm seama dacă suntem sau nu împliniți: viața pe care o trăim zi de zi împreună.

O femeie care a crescut într-o familie numeroasă, în Flint, Michigan, unul din acele orășele industriale cam posomorâte din Vestul Mijlociu, își amintește cum faptul că tatăl s-a „înversunat să aducă mai mulți bani acasă" nu le-a asigurat un trai mai bun:

Când eram mici, locuiam într-o căsuță chiar în oraș. Cartierul nu era grozav, dar mie îmi plăcea pe vremea aceea. Aveam un tată fericit. Când venea de la muncă, ne jucam împreună. Ne distram de minune.

Când am împlinit unsprezece ani, tata s-a hotărât să facă ceva pentru noi. Și nu s-a mulțumit doar să cumpere o altă casă la marginea orașului, voia o casă deosebită. Nu eram prea bogați, așa că s-a apucat el să o construiască. Spunea că e pentru noi și că merita.

Pentru majoritatea femeilor, banii și lucrurile materiale nu sunt nici pe departe pe primul loc, așa cum este soțul pentru ele.

Din păcate, nu și-a dat seama de stresul și agitația care au început să-și spună cuvântul asupra lui și implicit și a noastră. Alerga peste tot și a început să obosească. Tatăl fericit de odinioară devenise un tată morocănos. Nu se mai juca cu noi, era nervos și își pierduse toată buna dispoziție.

Știu acum că se sacrifica pentru binele nostru, dar noi aveam nevoie *de el*, și nu neapărat de o casă nouă sau de școli mai bune. Ni-l doream pe tata așa fericit cum era pe vremuri.

Femeia respectivă a mai adăugat că, dacă mama și frații ei ar fi avut de ales între căsuța din Flint cu un tată fericit sau casa mai mare de la țară cu un tată nefericit, n-ar fi stat deloc pe gânduri. Ar fi ales varianta în care tatăl era fericit.

Să ne apropiem sufletește de familie

Toți bărbații pe care îi știu că muncesc din greu o fac, cel puțin în parte, întrucât cred că așa este cel mai bine pentru familia lor. A asigura bunăstarea familiei este un lucru vrednic de laudă și, de asemenea, o poruncă biblică. Trebuie, totuși, să ne punem întrebarea: Oare chiar îi asigurăm familiei noastre cele necesare sau ne ghidăm după niște concepții personale sau culturale care s-ar putea, de fapt, să ne devieze de la ce contează cu adevărat? Dacă așa stau lucrurile, ar fi bine probabil bine să facem mici schimbări.

„Ni-l doream pe tata așa fericit cum era pe vremuri".

Îmi dau seama, uitându-mă înapoi, că tatăl meu a făcut *într-adevăr* acele schimbări. Tata lucra ore în șir la o agenție imobiliară -- care prin 1970 nu era o afacere prea sigură –, dar, totuși, după ce ajungea acasă, pe la sfârșitul zilei, trăgeam întotdeauna câte un fotbal. Sau ne jucam cu mingea, împreună cu frații mei pe câmpul viran de lângă casa noastră. Ce mai vremuri!

Am avut dintotdeauna un acoperiș deasupra capului și trei mese pe zi, dar îmi amintesc că mai erau și vremuri grele când comisioanele erau rare, iar noi strângeam cureaua. Dar ce voiam să zic este că, în ciuda greutăților și a faptului că vedeam la ceilalți copii lucruri pe care noi nu le aveam, *datorită prezenței tatălui în viața noastră* am rămas numai cu amintiri extraordinare din copilărie. Nici măcar o singură amintire nu este marcată de ceea ce ne lipsea, ci de ceea ce făceam împreună.

Datorită prezenței tatălui meu în viața noastră, nu mă mai gândesc la câte ne lipseau, ci la câte făceam împreună.

Totuși, atunci când renunți la partea financiară ca să-ți îmbunătățești *cu adevărat* calitatea vieții, ai parte de un anumit tip de stres. Shaunti și cu mine suntem în măsură să întărim aceste vorbe. În ultimii cinci ani, m-am zbătut să țin pe linia de plutire o firmă care se ocupă de tehnologie, în timp ce lucram, cu jumătate de normă, ca avocat, toate în biroul de acasă. Au fost multe luni în care se apropia termenul de plată a ipotecii pe casă și nu știam cum o vom achita. Da, era într-adevăr stresant!

În final, ne-am descurcat, Dumnezeu ne-a ajutat de fiecare dată, iar familia noastră e mai unită ca niciodată. De fapt, când am trecut printr-o perioadă de criză financiară destul de serioasă, Shaunti *s-a alarmat* când am lansat ideea că m-aș putea întoarce la o firmă mare de avocatură! Și, sincer să fiu, nu aș da timpul pe care îl petrec cu Shaunti și cu copii pe nici o slujbă de pe acest pământ, oricât de bine ar fi plătită la o firmă mare.

5
SOLUȚIA ESTE SĂ ȘTII SĂ ASCULȚI

De ce nu problema e importantă, ci sentimentele femeii în legătură cu acea problemă

Când are să-ți împărtășească o problemă de suflet, sentimentele și dorința ei de a fi ascultată sunt mai importante decât problema în sine.

Nu demult, strângeam masa împreună cu Shaunti, după cină, când am observat că părea abătută. Lucrase multe ore la diverse proiecte și știam că era obosită. Aflase, de asemenea, cu puțin timp în urmă că i se anulase invitația din ziua următoare de a vorbi despre ***For Women Only*** pe CNN.

Sunt un tip extrem de sensibil așa că aș fi putut să nu spun nimic și să-i dau răgazul să se liniștească. Dar eram la faza cercetărilor în urma cărora urma să trasez harta minții feminine așa că m-am hotărât să încerc să fac ceva. *Nu are nevoie de intimitate*, mi-am dat seama. *Are nevoie să vorbească.* Așa că m-am oprit din ce făceam, și, cu farfuria încă în mână, am întrebat-o dacă avea ceva probleme.

A suspinat. „Mă cam supără treaba aceea cu CNN", mi-a mărturisit ea. „Știu doar cum sunt posturile astea de televiziune. Nu trebuia să-mi fac atâtea speranțe".

Când am întrebat-o de ce credea ea că se anulase acea invitație, a clătinat din cap. „Nu prea știu. Mi-au spus că era un subiect pe placul tuturor, dar când s-au întâlnit să discute despre montaj, se pare că unele părți trebuiau tăiate. Nimic personal".

Voiam să o mai înveselesc și am văzut că era momentul perfect să-i arăt partea plină a paharului. „Dar când te gândești ce onoare că CNN te-a *băgat totuși în seamă*", i-am spus.

„Știu și eu"...

„Nu uita că te dă pe *celălalt* post de radio și de televiziune tot timpul și ai astfel ocazia să-ți transmiți mesajul și să salvezi căsnicii".

„Totuși, nu e la fel ca pe CNN".

„Nu prea cred. Te-au urmărit la televizor cinci milioane de oameni luna trecută la acea emisiune de la Hollywood." Am zâmbit. „La urma urmelor, e vorba de mulți oameni".

Spre surprinderea mea, soția mea cea rațională și echilibrată s-a înfuriat. „Încerc să-ți spun ceva și ție parcă nici nu-ți pasă!" S-a ridicat de la masă și am observat că aproape îi dădeau lacrimile.

„Hm?" Mă luase pe neașteptate.

Mintea îmi lucra febril. *Doar nu vorbești serios!* Mă gândeam. *Crezi că nu-mi pasă? Dar nu vezi că asta încerc să-ți dovedesc? E pentru ultima oară când te mai încurajez!* Bineînțeles că n-am zis nimic din toate acestea cu voce tare. Am murmurat doar vreo două vorbe pline de spirit: „Bine, cum vrei". Apoi, n-am mai zis nimic și am plecat să văd ce era la televizor.

Ți se pare cunoscut acest mic scenariu? Să revedem derularea lui:

1. Îi pare că ar avea nevoie de **cineva care să o asculte.**
2. Îți pasă, așa că o întrebi „Care-i problema?
3. Îți spune ce o frământă.
4. Ții la ea, așa că încerci să o ajuți.
5. Ea te întâmpină cu: „Se vede că nu-ți pasă!"

Mai târziu, ne-am cerut scuze amândoi. Și mai încolo, am reușit să identificăm care era problema din micul nostru scenariu: *Aparent, una înțelegeam eu prin a da ascultare și atenție, alta era realitatea.* Desigur, ascultam, cu urechile, cu mintea, cu foarte bune intenții. Pe cuvânt. Necazul era că o ascultam și țineam la ea altfel decât *simțea* soția mea că ar fi avut nevoie .

Aparent, una înțelegeam eu prin a da ascultare și atenție, alta era realitatea.

Acum, că am observat reacția în masă la această problemă din partea femeilor de pretutindeni, cred că arta de a asculta așa cum au nevoie femeile este o îndemânare pe care mulți bărbați nu o au. Dacă ești ca mine și te crezi un bun ascultător, atunci se

complică problema – deja ai impresia că știi să asculți. Cerule, te crezi o mașinărie de ascultat, un zeu al compasiunii! Majoritatea bărbaților sunt așa. Inclusiv eu.

Problema este, însă, că s-ar putea să nu fim așa cum ne credem.

Iată, totuși, și vești bune. Poate că noi, bărbații, nu ne pricepem să ascultăm, dar putem destul de ușor să dobândim anumite deprinderi de ascultare *care să fie realmente eficiente*. Acesta va constitui și subiectul acestui capitol.

Fie că e vorba de prietena sau de soția ta, dacă o asculți în așa fel încât ea să *se simtă* ascultată, vei avea doar de câștigat: relația ta va fi mai profundă, mai puternică și mai împlinită. De ce? Fiindcă dacă știi cum să o asculți, femeia simte mai mult decât oricând că o cunoști, că ții la ea și o iubești. Nu exagerez atunci când susțin că dacă o asculți cum dorește ea, influența acestui act este mult mai mare în viața și în inima femeii decât – atenție – orice alte lucruri pe care noi bărbații ne grăbim să le facem și la care ne pricepem de minune. Analizăm, salvăm situații, hotărâm, facem, ajutăm – sau rezolvăm problema, iată doar câteva exemple.

Dacă o asculți în așa fel încât ea să se simtă ascultată, vei avea doar de câștigat: relația ta va fi mai profundă, mai puternică și mai împlinită.

„Ea nu se așteaptă ca tu să rezolvi problema"

Am auzit cu toții, „Nu se așteaptă de la tine să rezolvi problema, vrea doar să o asculți". Chiar dacă exprimarea este clară (așa indică rezultatele la întrebările noastre), cei mai mulți dintre bărbați nu au habar de ce înseamnă acest lucru sau cum să-l pună în practică.

Îți voi explica *cum* într-un minut, dar, în primul rând, iată ce înseamnă acest enunț. Trei lucruri:

- *Nu vrea să rezolvi problema* = nu vrea sau nu are nevoie, de fapt, de soluția ta la problema respectivă, cel puțin nu pentru început.
- *Vrea doar să asculți* = își dorește și are nevoie ca tu să înțelegi ce *sentimente* are în legătură cu acea problemă
- *„Problema"* = o problemă emoțională. Această regulă de a asculta nu se aplică atunci când vine vorba de probleme tehnice.

Să le luăm pe rând.

„Nu se așteaptă ca tu să rezolvi problema" = nu are nevoie ca tu să rezolvi problema.

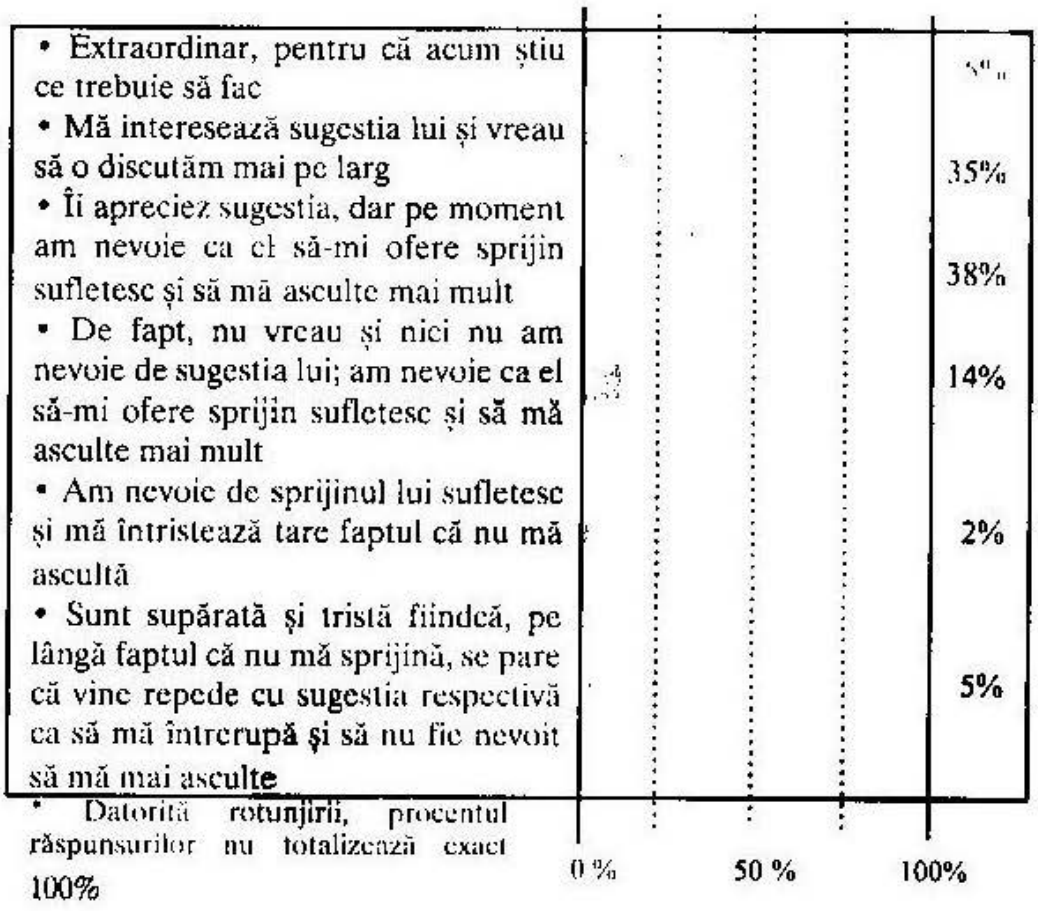
În cazul în care ești nelămurit, asta nu înseamnă că „Nu trebuie să faci nimic". Mai multe despre acest subiect mai târziu. Acum e important să înțelegi *de ce* îți împărtășește ceva. Motivul nu e, așa cum credem noi, fiindcă ar avea nevoie de ajutorul nostru. De fapt, femeile sunt în stare să-și rezolve problemele și fără ajutor din partea unor bărbați ca noi. Nu asta caută ele, cel puțin nu pentru început. Iată rezultatele sondajului.

Chiar dacă un bărbat vine cu o soluție „rezonabilă" la problema în discuție, doar 5 la sută din femei au spus că acea soluție le-ar rezolva cu adevărat problema. Calculați, deci. Restul de 95 la sută din femei simt că *o soluție rezonabilă nu le-ar rezolva problema.*

În plus, un procent de 60 la sută din femei au avut sentimentul că soluția oferită, oricât de rezonabilă ar fi fost, nu era corectă. Unele femei au apreciat sugestia dată de bărbatul lor, altele însă nu, iar majoritatea au simțit că asta nu era o dovadă că erau ascultate sau sprijinite.

Pentru a vedea de ce, vom analiza cel de-al doilea și cel mai important dintre principii.

Să presupunem că ați avut un conflict serios cu o persoană importantă din viața voastră și ați resimțit emoții puternice întreaga zi. Seara, vă apucați să-i spuneți soțului/prietenului ce vi s-a întâmplat și prin ce treceți. După ce vă ascultă câteva momente, vine repede cu o sugestie rezonabilă ca să vă rezolve problema. Cum credeți că vă veți simți? [Alege un singur răspuns]


• Extraordinar, pentru că acum știu ce trebuie să fac
• Mă interesează sugestia lui și vreau să o discutăm mai pe larg
• Îi apreciez sugestia, dar pe moment am nevoie ca el să-mi ofere sprijin sufletesc și să mă asculte mai mult
• De fapt, nu vreau și nici nu am nevoie de sugestia lui; am nevoie ca el să-mi ofere sprijin sufletesc și să mă asculte mai mult
• Am nevoie de sprijinul lui sufletesc și mă întristează tare faptul că nu mă ascultă
• Sunt supărată și tristă fiindcă, pe lângă faptul că nu mă sprijină, se pare că vine repede cu sugestia respectivă ca să mă întrerupă și să nu fie nevoit să mă mai asculte
35%
38%
14%
2%
5%
0 %
50 %
100%

* Datorită rotunjirii, procentul răspunsurilor nu totalizează exact 100%

„Vrea doar să o asculți" = vrea să te interesezi de sentimentele ei și mai puțin de problema respectivă.

Nu îți împărtășește ceva ca să rezolvi tu acea problemă; îți împărtășește acel ceva ca să poți înțelege cum se *simte* și ce o frământă.

Iată cum stau lucrurile: în general, noi, bărbații, ne-am obișnuit să depășim confuzia emoțiilor ca să ne putem concentra asupra „adevăratei probleme". De fapt, trebuie să înțelegem singurul și cel mai important secret pentru a fi buni ascultători: Pentru soția noastră, sentimentele ei negative legate de o problemă *reprezintă* problema în sine. Cu alte cuvinte, mai degrabă decât problema în sine, ea încearcă să ne împărtășească și să ne facă să înțelegem *sentimentele* pe care le trăiește.

Nevoia ei de a vedea că sentimentele îi sunt ascultate explică ceva ce ne-a nedumerit dintotdeauna: *Dacă nu vrea să-i rezolv problema,* ne întrebăm, *atunci de ce vorbește neîncetat despre asta?* Iată ce ne-au dezvăluit femeile:

Noi, bărbaţii, ne-am obişnuit să depăşim confuzia emoţiilor ca să ne putem concentra asupra „adevăratei probleme". Pentru soţia noastră, însă, sentimentele ei reprezintă problema în sine.

• „Cei mai mulţi bărbaţi simt că trebuie să rezolve problemele soţiei şi ale familiei. Dar, dacă el mă întrerupe înainte să termin, înseamnă că nu-l interesează să asculte ceva ce contează mult pentru mine. Fapt care mă face să mă simt subapreciată".

• „Cu câteva zile în urmă, îi povesteam soţului meu despre faptul că nu mă mai înţelegeam de multă vreme cu o prietenă. A fost atât de drăguţ din partea lui că m-a ascultat, s-a arătat interesat şi mi-a spus în final: ‚Nu ştiu dacă mai sunt şanse să vă împăcaţi, draga mea.' Am simţit că într-adevăr mă ascultase".

• „Pentru o femeie, doar simplul fapt că poate împărtăşi cuiva ceva *rezolvă deja* o parte din problemă!"

„Problema" = o problemă emoţională, nu una tehnică.

Formula magică „ea nu doreşte să rezolvi problema" ne bulverseză pe mulţi dintre noi fiindcă ştim că unele situaţii au totuşi nevoie de o rezolvare. Iată cum îţi dai seama de diferenţa dintre cele două situaţii: Dacă e vorba de o neliniştе sufletească, foloseşte-ţi abilitatea de bun ascultător. Dacă nu, foloseşte-ţi abilitatea de a rezolva problema.

Ascultă atunci când e vorba de relaţiile sociale ale soţiei tale, de bunăstarea şi de încrederea în ea însăşi. De stresul de acasă, de pildă. De muncă. De relaţii de prietenie. De conflicte.

Când e vorba de tine.

Totuşi, acest sfat nu se aplică atunci când soţia ta îţi spune că aude un zgomot ciudat la schimbătorul de viteză din maşina ei şi se întreabă ce e de făcut? În astfel de cazuri, nu mai e nevoie să-i interpretezi nelămuririle sufleteşti. Poţi să neglijezi partea sentimentală. Doar nu o să-i spui: „Dragă, cum te simţi atunci când transmisia produce acel zgomot?" Nu sta cu mâinile în sân şi rezolvă problema aşa cum crezi tu de cuviinţă. Poţi să-i spui ceva de genul: „Mâine o să duc maşina la reparat".

„Pentru o femeie, doar simplul fapt că poate împărtăşi cuiva ceva rezolvă deja o parte din problemă!"

Orice bărbat care vrea să se iniţieze în arta de a asculta trebuie să ştie că nu e nevoie să renunţe la acel „las' pe mine, c-o rezolv eu". E

suficient să procedăm în funcție de situație și de problemă. Acest tip de reacție poate fi considerat inițial ca *lipsă* de reacție. Ca un eșec, slăbiciune ori nepăsare. Dar, de fapt, este o înzestrare specifică nouă – până și cei mai nepricepuți în materie de relații își vor da seama de acest lucru.

Este la fel ca și când alergam la fotbal în curtea școlii.

Cum să ascultăm (O analogie cu fotbalul)

E adevărat; când viața mi se complică, mă gândesc la fotbal. Eleganța jocului. Istoria lui.

Știi că am dreptate. Prin fotbal putem explica aproape totul.

Iată și analogia pe care o fac între alergarea după minge și regulile care se impun atunci când ascultăm. Nu cred că un consilier matrimonial definește arta de a asculta prin prisma fotbalului, dar să știți că s-a constatat că funcționează și îmi pot aminti și ordinea evenimentelor.

- Prima repriză: Acordă-i întreaga ta atenție fizică.
- A doua repriză: Acordă-i întreaga ta atenție mentală.
- Prima repriză de prelungiri: Ascultă ceea ce trebuie – află ce *sentimente* are ea față de acea problemă.
- A doua repriză de prelungiri: dă-ți seama de sentimentele ei și spune-i că are dreptate.

Probabil ai impresia pe moment că știi și faci deja aceste lucruri. Dar să luăm fiecare etapă pe rând, adăugându-i și *înțelesul* pe care îl dau bărbații.

Prima repriză
Acordă-i întreaga ta atenție fizică.
(Ce cred majoritatea bărbaților: „Pot să ascult cu atenție chiar dacă fac și altceva".)

Se pare că bărbații fac confuzie între a asculta și a auzi. Iată cum sună definiția noastră despre ce înseamnă a asculta: „Ea vorbește, iar eu aud ce îmi spune, prin urmare o ascult".

Chiar dacă între timp mă uit la serialul preferat.

Asta înseamnă, de fapt, că tratezi o persoană ca pe o sursă de semnal sonor. Și dacă te gândești mai bine, neatenția îi transmite de fapt celeilalte persoane: „Faci zgomot, ești doar

una din nenumăratele surse de date pe care le procesez în acest moment".

Pentru a trece de la a auzi la a recepta cu adevărat ceea ce ne spune interlocutorul, trebuie să ne mutăm atenția *de la* de orice lucru care ne-ar putea distrage și să ne concentrăm *asupra* femeii. Asta înseamnă să stăm față în față cu ea, să ne uităm la ea, să fim în aceeași încăpere cu ea. Să nu lăsăm să ne bruieze nimeni și nimic.

Acele două sau trei minute au însemnat mult pentru ea dacă încă și le mai aduce aminte și se simte iubită, deși iată că se împlinește un an de atunci!

De exemplu, Shaunti își amintește încă de un simplu gest fizic pe care l-am făcut anul trecut, atunci când a simțit nevoia să vorbească, dar copiii ne întrerupeau mereu. I-am rugat pe copii să se joace în altă parte pentru un moment, am mers cu ea în camera mare, ne-am așezat pe canapea și am întrebat-o care era problema care nu-i dădea pace. Acele două sau trei minute au însemnat mult pentru ea, din moment ce încă își mai aduce aminte de ele și se simte iubită, deși iată că se împlinește un an de atunci! Iar eu trebuie să mărturisesc: am uitat cu totul de acel fapt. Și asta nu fiindcă e un gest pe care îl fac foarte des, ci pentru că a necesitat atât de puțin timp și efort!

Dacă ți se pare că nu e momentul oportun să îți asculți soția, mai bine amână. Sugerează-i ceva de genul: „Hai să vorbim despre asta mai târziu, când suntem doar noi doi (sau când nu sunt așa de obosit)? Vreau să pot să te ascult cu adevărat și, cred-mă, nu pot chiar acum".

Repriza a doua
Acordă-i întreaga ta atenție mentală.

(Ce cred cei mai mulți bărbați: „Dacă ascult, înseamnă că nu fac nimic".)

Când locuiam împreună cu Shaunti în New York, aveam un prieten care era inginer. Se ocupa de acustica sălilor de operă. Părea cel mai în măsură să răspundă la întrebarea: „Dacă un copac din pădure cade și nu îl aude nimeni, produce sau nu un sunet?"

A răspuns cu seriozitate. „Nu, nu produce un sunet. În schimb, face *zgomot*. Un sunet trebuie să fie perceput. Undele sonore trebuie auzite ca zgomotul să devină sunet. Dacă acestea

se lovesc doar de cioturi de copac sau de o stâncă, e ca și cum nici n-ar fi".

Același lucru se întâmplă și atunci când ascultăm pe cineva. Dacă stăm și nu suntem atenți la ceea ce ne spune soția, suntem precum acel ciot. Să ascult nu înseamnă că: „O să stau aici și o să o las să mă bombardeze cu vorbe". Trebuie să participi efectiv, să-i identifici sentimentele, să fii atent la ceea ce spune și să încerci să-ți dai seama ce se ascunde în spatele poveștii.

De aceea, atunci când asculți nu înseamnă că „nu faci nimic". Și de aceea, ascultând-o cu adevărat te poate epuiza. Fiindcă cele mai multe femei nu au o limită emoțională sau fizică atunci când vine vorba să asculte și să proceseze emoțiile, ele nu înțeleg că majoritatea bărbaților au această capacitate limitată. Nu înțeleg că este aproape o limitare fizică, echivalentul mental al capacității cardiovasculare.

Pot avea toată disponibilitatea să o ascult pe Shaunti împărtășindu-mi sentimentele ei în legătură cu o situație. Dar, la fel cum corpul meu se blochează dacă alerg prea mulți kilometri, creierul meu refuză să mă mai asculte după o vreme, în ciuda voinței mele.

Poți să-ți asiguri reușita, spunându-i toate acestea soției sau prietenei tale într-un moment prielnic. Folosește-te de această carte, indică-i capitolul și explică-i limitele capacității tale de a asculta. Iar atunci când *ai* o conversație cu prea multe probleme emoționale și care durează cam de multișor, atunci când simți că nu mai urmărești ce zice, poți să-i spui: „ Scuză-mă, n-am prins ideea. Încep să ajung la capătul puterii mele de a asculta". Dă vina pe tine, nu pe ea.

Să știi că „a asculta" nu este un maraton. Un consilier matrimonial ne-a spus odată: „Bărbatul trebuie să știe că soția lui nu se așteaptă ca el să fie ca cea mai bună prietenă a ei și să o asculte ore în șir. Pentru multe femei, o plimbare de un sfert de oră câteva seri pe săptămână va împlini nevoia lor de a fi ascultate".

„A asculta" nu este un maraton.

Prima repriză de prelungiri
Ascultă ceea ce trebuie – ce sentimente are în legătură cu problema respectivă.
(Ce cred majoritatea bărbaților: „Trebuie să filtrez toate emoțiile și să ascult doar faptele".)

Dacă vrei să aplici acest lucru acasă, trebuie să intri în prelungiri. După cum am spus și mai devreme, când bărbații au de-a face cu o problemă de suflet, se simt responsabili să-și facă datoria, după „rețeta" următoare: se pun emoțiile într-o cutie, circumstanțele obiective într-o alta, se ignoră cutia unde sunt emoțiile ca să se poată ajunge la o soluție.

Dar acest lucru poate crea mari probleme. Suntem prea preocupați să *ignorăm* sentimentele soției; credem că ne stau în calea rezolvării adevăratei probleme – și nu ne dăm seama că ele dețin de fapt cheia acelei probleme. Credem că ea e „prea sentimentală" și că asta îi încețoșează gândirea. În plus, uităm că, lăsând la o parte faptul că sentimentele joacă un rol important în viața femeilor, acestea pot să aibă de asemenea o gândire analitică *și* să trăiască emoții puternice în același timp. E nevoie doar de cineva care să le asculte ca ea „să răzbească în continuare".

Așa încât, pentru a asculta *așa cum are ea nevoie*, trebuie să ne abținem, cel puțin la început, să facem ceva ce ne vine spontan: și anume, să dăm o soluție. Să nu ne avântăm să facem ceva ce pare inițial și mai nelalocul lui. În loc să-i filtrăm sentimentele și să ne concentrăm asupra problemei, trebuie să învățăm să filtrăm problema ca să ne concentrăm pe sentimentele ei în legătură cu acea problemă.

Trebuie să învățăm să filtrăm problema ca să ne concentrăm pe sentimentele ei în legătură cu acea problemă.

În exemplul acela pe care vi l-am dat cu CNN-ul, Shaunti nu avea nevoie de încurajare din partea mea sau de sfaturile mele de expert despre cum să rezolve problema cu CNN. Era deja la curent cu toate aceste lucruri. Ea, de fapt, avea nevoie să o îmbrățișez, să aud ce îmi spunea și să-mi dau seama cum se simțea. Aș fi putut să-i spun: „Îmi pare rău. Știu că erai așa de încântată să apari la CNN și cred că ești tare dezamăgită".

Dacă se întâmplă să nu știi ce trebuie să faci într-o anumită situație, femeile ne îndeamnă să le întrebăm pur și simplu. „Draga

mea, vrei să te ajut sau doar să te ascult?" (Și ține minte, ascultă ca să-i afli sentimentele.)

A doua repriză de prelungiri
Împărtășește-i sentimentele și spune-i că are dreptate.
(Ce cred cei mai mulți bărbați: „Dacă s-ar învăța să nu se mai lase în voia sentimentelor, ar fi mai fericită".)

Acum știi: Are nevoie să înțelegi cum se simte. Pune-te în locul ei: nu are habar că o înțelegi cu adevărat dacă nu îi *arăți*. Demonstrează-i că o asculți. Repetă câteva cuvinte din ceea ce a spus – vei merge direct la țintă.

Astfel, dacă îi spun lui Shaunti: „Cred că ai fost tare dezamăgită că CNN nu s-a ținut de promisiune", am dat golul final și *i-am rezolvat și problema*.

Shaunti îmi spune că sunt, practic, două feluri de a împărtăși sentimentele celuilalt, și amândouă sunt importante.

1. *Împărtășește-i sentimentele*: „te simți dezamăgită".

Dar nu e numai atât. Aici e momentul în care se potienesc toți bărbații.

2. *Dă-i dreptate, consoleaz-o, chiar dacă nu ești de acord cu felul în care gândește.*

Dacă a-i împărtăși sentimentele înseamnă a-i spune: „Îmi pare rău că te-ai simțit dezamăgită", când îi dai dreptate ar trebui să îi zici: „Știi, nu e nimic rău în faptul că te-ai simțit dezamăgită". Dacă stai să te gândești, nu există un mod în care „ar trebui" sau „nu ar trebui" să se simtă. Poate nu suntem de acord cu *ipoteza* care a generat acel sentiment, dar ea simte ceva, se simte într-un anumit fel. Și este inutil și chiar lipsit de respect a încerca să o convingi să renunțe la acel sentiment.

„Când îi dai dreptate ar trebui să îi zici: „Știi, nu e nimic rău în faptul că te-ai simțit dezamăgită".

Iată ce ne-au spus câteva din femeile cu care am discutat despre acest subiect:

- „Dacă încearcă să mă convingă să nu mă mai simt așa nu va reuși. De fapt, mă face să mă simt groaznic, ca și cum soțului meu nu i-ar păsa deloc cum mă simt".

• „Bărbații nu-și dau seama cât de mult contează pentru noi să ne dea dreptate în privința sentimentelor noastre chiar dacă li se par iraționale sau exagerate. Dacă bărbații ar avea măcar o idee despre cât de important este acest lucru, s-ar reduce la jumătate durata certurilor ori discuțiilor noastre prelungite".

Bineînțeles, vine la un moment dat vremea să clarificați anumite nelămuriri. Pe moment, însă, când femeia îți împărtășește emoțiile prin care trece, nu faci bine dacă îi spui (chiar dacă asta este ceea ce crezi), „N-ar trebui să te simți astfel".

AVERTISMENT:
NU ÎNCERCAȚI SĂ FACEȚI ASTA ACASĂ!
„Cum să nu ascultăm".

Nu îl supără cu nimic mai rău pe un bărbat decât atunci când își dorește sincer să reușească (să fie iubitor și util), dar face doar greșeli. Ea se simte jignită sau furioasă, sau ambele. Dintr-o dată, bărbatul ei poartă toată vina. Unele sfaturi pe care ți le recomand: într-o discuție aprinsă, *niciodată*...

• să nu-i spui că exagerează,
• să nu te îndoiești de versiunea ei,
• să nu te întrebi cu voce tare ce perioadă a lunii se apropie,
• să nu-i spui să înceteze cu plânsul sau
• să nu-i aplici o corecție morală („Ești sigură că nu ești doar invidioasă?")

O iei ca pe un atac la persoană

Sunt primul care recunoaște că, atunci când se încing spiritele, mai ales dacă e vorba de relația noastră, trag concluzia că soția mea are ceva cu *mine*. Dacă Shaunti e nefericită, eu, la fel ca alți bărbați, cred că e de părere că am dat-o în bară.

Dar îmi dau seama că, de obicei, pe o femeie nici nu o interesează reușita bărbatului. În schimb, de vreme ce multe femei își procesează gândurile și sentimentele discutând despre ele, au nevoie să-și poată împărtăși sentimentele, iar noi să le ascultăm.

Și singura cale prin care putem face acest lucru este ca noi să nu devenim defensivi și să o luăm ca pe un atac la persoană.

Iată ce ne-a mărturisit o femeie care a participat la sondaj despre ce își dorea ea cel mai mult ca bărbatul ei să știe:

Atunci când îi spun cum mă simt în legătură cu relația noastră, încerc să-mi împărtășesc sentimentele ca să le putem discuta amândoi. El o ia drept critică și mi-o întoarce ca și cum eu aș fi de vină că am început acea discuție. Îmi spune: „Nu fac niciodată ce trebuie" sau „Nu te pot mulțumi niciodată", ceea ce nu este adevărat. Așa că problema rămâne mereu nediscutată. Aș vrea să înțeleagă că e important să fim în stare să vorbim despre aceste lucruri și să înțeleagă că nu vreau să-l critic.

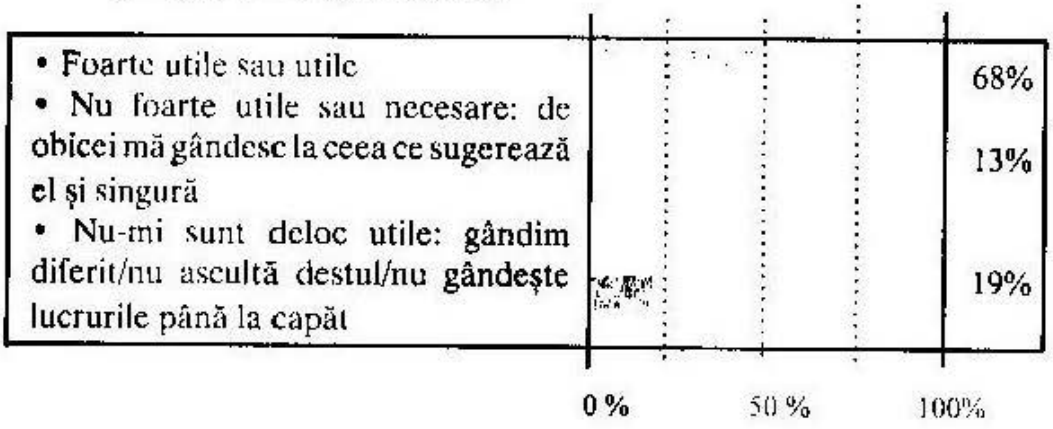
Când lucrurile capătă o notă prea personală, trebuie să ne înfrânăm instinctul de bărbat și să nu încercăm să ne punem la adăpost, să ne apărăm sau, și mai rău, să atacăm în plină forță. E mai bine să lăsăm deoparte instinctul defensiv și să ne concentrăm să putem asculta așa cum trebuie *chiar dacă ne simțim ținta* atacului, ceea ce poate nici nu suntem la urma urmelor. În schimb, să ne gândim că este o șansă importantă de a investi în relație și de a-i arăta iubirea noastră într-un fel în care ea să o *simtă* cu adevărat.

Este o șansă importantă de a investi în relație și de a-i arăta iubirea noastră într-un fel în care ea să o simtă cu adevărat.

Să știi: că ea *într-adevăr* te apreciază

Dacă ascultăm cum trebuie, trecem de această etapă la faza soluțiilor de vindecare a rănilor. Am văzut deja că 60 la sută din femeile participante la sondaj erau de părere că sugestiile nu sunt deloc binevenite dacă soții lor nu le ascultă mai întâi și nu le oferă sprijin sufletesc. Dar, mai apoi, le-am rugat să lase deoparte sentimentele legate de sprijinul emoțional din partea bărbaților și să ne spună ce simțeau efectiv față de sugestiile lor? Răspunsul ne-a uimit. Mai mult de două treimi ne-au spus că le considerau sugestii „utile" și putem deduce că mai mult de 80 la sută *erau de acord* cu sugestia oferită! Doar 19 la sută ne-au spus că nu era o soluție bună.

Amintiți-vă de momentele în care v-ați aflat în genul de situație descris în întrebarea anterioară. Lăsând deoparte sentimentele pe care le aveți față de sprijinul emoțional din partea soțului/a prietenului vostru, spuneți cât de utile și de valoroase considerați aceste sugestii? [Alegeți un singur răspuns]


• Foarte utile sau utile
68%
• Nu foarte utile sau necesare: de obicei mă gândesc la ceea ce sugerează el și singură
13%
• Nu-mi sunt deloc utile: gândim diferit/nu ascultă destul/nu gândește lucrurile până la capăt
19%
0 %
50 %
100%

Toate datele din acest capitol indică un principiu adesea ignorat de un bărbat care vrea să aibă o relație fericită: *Persoana care ascultă cum trebuie deține o putere extraordinară.*

Dacă putem învăța să ascultăm așa cum are ea nevoie, avem o mare putere de a îndepărta emoțiile conflictuale, de a accepta felul în care se simte și de a-i da dreptate și, *apoi*, bineînțeles, puterea de a o ajuta să găsească soluții.

Mai mult decât toate, însă, atunci când o ascultăm, deținem marea putere de a-i spune femeii la care ținem că este cu adevărat iubită. După cum ne-a mărturisit o femeie: „După ce purtăm o discuție importantă, îmi vine pur și simplu să îl sărut și să îi spun cât de mult îl prețuiesc".

6
REFUZUL EI DE A FACE SEX NU ARE LEGĂTURĂ CU TINE

Cum dorințele ei sunt dictate de felul unic în care este alcătuită și de ce egoul tău nu ar trebui să aibă de suferit

Fizic vorbind, femeile simt mai puțin nevoia de sex decât bărbații – fapt care, de obicei, nu are legătură cu farmecul bărbaților.

Acest capitol va fi ultimul test al bărbăției tale. Te voi ruga să faci două lucruri în același timp:

1. Să gândești limpede
2. Despre sex

Am observat, și poate ai observat și tu, că cele două activități pe care noi, bărbații, le facem atât de bine separat – să gândim limpede și să facem sex – nu reușim, spre marea noastră rușine, să le facem deodată.

Așa cum am aflat după ce am primit o doză serioasă de adevăr adevărat de la un grup de aproape 450 de femei din Colorado. Stăteam în mijlocul lor, singurul mascul de acolo, ascultând-o pe Shaunti cum prezenta ceea ce aflase despre bărbați în timpul documentării la cartea *Doar pentru EA*. A fost o experiență stranie, dar totodată minunată.

Iată partea minunată – cel puțin la început. A avut loc o discuție aprinsă cu întrebări și răspunsuri în care aproape *toate* întrebările erau despre sex! M-a uimit într-atât faptul că doamnele se gândeau destul de mult la sex, încât nu-mi venea să cred ce întrebări puneau. Acasă, pe vremuri, în Atlanta, făceam mare caz

împreună cu prietenii despre dorința femeilor de a face sex mai mult decât am fi crezut noi.

Să derulăm acest episod al studiului aprofundat pe care Jeff și Shaunti l-au realizat în cadrul unor grupuri de femei pentru cartea de față. Am trecut peste senzația de stranietate, dar, din păcate, a dispărut și partea aceea minunată de la început. Ceea ce aud, în schimb, nu corespunde *deloc* cu ceea ce știam de pe vremuri. În cele din urmă încerc să le descriu femeilor, într-un mod mai elevat, obsesia absolută pe care o au partenerii lor cu privire la sex.

Femeile din grup mă privesc politicos. În cele din urmă, una dintre ele mă anunță plină de menajamente: „Ei bine, cartea lui Shaunti a subliniat cât de mult contează sexul pentru bărbat, ca el să se simtă împlinit emoțional, iar femeile se întrebau, probabil, cum să abordeze aceste nevoi".

Bine, îmi spun în gând. *Super. Nimic rău în asta!*

Ea observă, însă, că gândul meu încă nu se limpezește. „Și *nu* pentru că își doresc să facă atât de mult sex", continuă femeia. „Multe femei nu simt aceeași nevoie *să facă* sex ca și bărbații. Așa că ele încearcă, de fapt, să-și dea seama cum să reacționeze!"

Disperat, îi arunc o privire întrebătoare soției mele. Dar Shaunti îmi face deja semn din cap că da. „Cu părere de rău", a spus ea. „Asta este exact ce se întâmplă".

O scăpare grosolană

Cum de n-am reușit eu, un bărbat inteligent, căsătorit și extrem de atrăgător, să-mi dau seama de ceea ce credeau despre sex acele 450 de femei? Și nu numai că nu mi-am dat seama. Ce *credeam* eu că aflasem venea *în contradictoriu* cu ceea ce spuneau ele de fapt.

„Dacă nu te costă nimic să faci sex și te și distrezi pe deasupra, cum se poate ca ea să nu vrea multă distracție pe gratis?"

După ce mi-am petrecut ore în șir studiind rezultatele sondajelor și ascultând ce spuneau femeile din grupurile de studiu, am ajuns să cred că scăparea mea grosolană este a tuturor soților. Credem că bărbații și femeile sunt creaturi identice, cu mici diferențe de părți anatomice. Credem că suntem alcătuiți la fel din punct de vedere sexual. Iar atunci când apare o nepotrivire, nu știm de ce. Unul dintre prietenii mei se întreba nedumerit: „Dacă nu te costă nimic să faci sex și te și distrezi

pe deasupra, cum se poate ca ea să nu vrea *multă* distracție pe gratis?"

Știm faptul că în unele căsnicii femeia este cea care tânjește după mai mult sex, una din patru, conform sondajului nostru. Dacă te afli în această situație, nu ești singurul. Unele soții ne-au mărturisit că ea și soțul se află, din fericire, pe aceeași lungime de undă, spre invidia tuturor. Dar nu ne permitem, din motive de spațiu, să vorbim despre această categorie, prin urmare, ne vom ocupa doar de cei mai mulți dintre soți care vor „mai mult și mai bine", dar nu știu ce să facă în această privință.*

Din fericire, soluții există, iar documentația noastră le aduce vești bune bărbaților care se află în această situație. În special următoarea: majoritatea femeilor sunt cu adevărat interesate de ceea ce dorește bărbatul lor. Și, în plus, sunt *cu adevărat* interesate de sex. Își doresc cu adevărat să aibă o viață sexuală împlinită.

Dar ca să ajungem până în acel punct, va trebui să încercăm să „gândim limpede".

O surpriză neașteptată despre sex: „Nu e din cauza ta"...

Dacă ești ca toți ceilalți soți, vrei probabil să ai parte de mai mult sex cu soția ta decât faci în realitate. Povestea nu se încheie aici. Știu asta, fiindcă în sondajul specializat făcut de Shaunti în *Doar pentru EA*, un procent de 97% dintre bărbați au declarat că „a face destul sex" nu era suficient – își doreau să se simtă cu adevărat doriți de soțiile lor.

Bărbații au o puternică nevoie emoțională de a se simți *doriți* de către soțiile lor, iar ei privesc totul din această perspectivă: *Mă simt sau nu dorit de către soția mea?* Dacă simțim cu adevărat că soția ne dorește, sexual vorbind, ne simțim încrezători, puternici, plini de viață și iubiți. Dacă nu, suntem deprimați, furioși și singuri. Și atunci nu mai contează de cât sex avem parte.

Tu vrei ca soția să te dorească cu adevărat, dar să știi că nivelul mai scăzut al dorinței ei sexuale nu are nimic de-a face cu atracția ta ca bărbat.

Iată unde apare neînțelegerea dintre un soț și o soție. Sondajele ne-au arătat un adevăr surprinzător, greu de crezut, dar extrem de încurajator pentru bărbați:

* Acestea fiind spuse, dacă ai o căsnicie care se numără printre cele 25% din cazuri în care soția e cea care vrea mai mult și ați dori să aflați mai multe detalii, vă recomandăm volumul *A Celebration of Sex (Laudă sexului)*, de dr. Douglas E. Rosenau.

Poate ar fi bine să mai citești asta încă o dată. Și dacă te gândești mai îndeaproape sunt, de fapt, vești bune pentru cei 99,9% din noi care nu arătăm ca Tom Cruise.

Vrei ca soția să te dorească cu adevărat, dar să știi că entuziasmul scăzut pentru sex nu are de-a face nimic cu atracția ta.

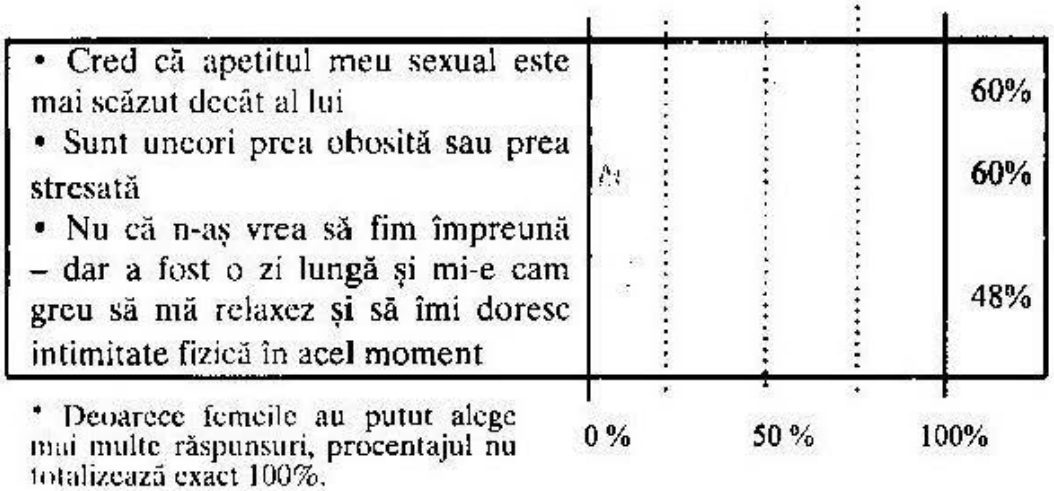
Iată datele: printre femeile din sondaj care au răspuns că doreau mai puțin sex decât bărbatul lor, un procent de 75% au răspuns că asta nu avea *nimic* de-a face cu atracția lui sexuală, cu știința lui de a face sex sau cu masculinitatea lui. De fapt, din restul de 25%, mai puțin de *4 procente* au spus că interesul lor scăzut pentru sex se datora faptului că soții lor nu erau „atrăgători sau seducători"! (Principala cauză a celor 21% dintre femei care au ezitat a fost lipsa de anticipare a plăcerii, inclusiv din motive fizice.)

Una dintre femeile participante la sondaj a vorbit în numele celor ce reprezintă impresionantul procent de 96% și ne-a mărturisit că lucrul pe care și-l dorea cel mai tare era ca soțul ei să știe că „în ciuda faptului că nu sunt dornică de sex la fel de des ca el, îl iubesc mult și îl găsesc foarte atrăgător".

În continuare vă voi prezenta cele trei motive principale (date de majoritatea femeilor) atunci când li s-a cerut să explice de ce sunt mai puțin dornice de sex.

Rezultatele ne arată că, deși există cu siguranță factori determinanți, frecvența diferită cu care se manifestă dorința sexuală *nu* e din cauză că o soție nu-și dorește soțul. În marea parte a cazurilor, este valabil clișeul următor: „Să știi că nu ești tu de vină. Eu sunt".

Răspunsurile au fost date de femei care au spus că sunt mai puțin dornice să facă sex decât soții lor.*


• Cred că apetitul meu sexual este mai scăzut decât al lui
60%
• Sunt uneori prea obosită sau prea stresată
60%
• Nu că n-aș vrea să fim împreună – dar a fost o zi lungă și mi-e cam greu să mă relaxez și să îmi doresc intimitate fizică în acel moment
48%
0 %
50 %
100%

* Deoarece femeile au putut alege mai multe răspunsuri, procentajul nu totalizează exact 100%.

Dacă gândești încă limpede, te împotmolești într-o situație aparent imposibilă: *Totuși, dacă îmi găsesc soția atrăgătoare și o iubesc, eu nu mă pot pune în situația în care să nu-mi doresc să fac destul de des sex cu ea! Cum poate ea, în schimb, să fie astfel?*

Frecvența diferită cu care se manifestă dorința sexuală nu este de obicei din cauză că o soție nu-și dorește soțul.

Nu uita, însă, că așa gândim noi, bărbații, iar de data aceasta încercăm să aflăm cum gândește *ea*. Lasă deoparte pentru moment această situație aparent imposibilă și ghidează-te după următoarea întrebare:

„Dacă **nu sunt eu de vină, ce poate să *fie* atunci?**"

„Dacă nu sunt eu de vină...?": Cinci adevăruri despre femei și sex

Împreună cu Shaunti vă vom dezvălui ce ne-au spus femeile despre apetitul lor sexual și despre ceea ce doresc să-i ofere și să primească de la bărbatul lor. Aceste cinci revelații, pe care ai face foarte bine să le crezi, pot să-ți îmbunătățească această latură a căsniciei tale.

Adevărul #1. Are un apetit sexual mai scăzut ca tine – și ar schimba această situație dacă ar putea.

Fapt psihologic #1: Cercetătorii explică nevoia mai scăzută a femeii de a *iniția* actul sexual prin cantitatea mai mică de testosteron și de alți hormoni sexuali asertivi produși de femei comparativ cu nivelul acestor hormoni la bărbați. Asta nu înseamnă că nu vrea sau nu îi place o dată ce a început să facă sex, doar că, de obicei, nu se gândește prima la așa ceva.

Asta nu înseamnă că nu vrea sau nu îi place o dată ce a început să facă sex, doar că de obicei nu se gândește prima la așa ceva.

Majoritatea dintre noi cunoaștem acest fapt – faptul psihologic #2 – dar îl uităm de obicei. De fapt, în fiecare seară. Îl uităm fiindcă nu putem să vedem adevărul din spatele lui, mai ales când ea spune sau ne dă de înțeles că „nu" chiar din clipa în care te arăți interesat sexual. Recunoaște – nu te mai gândești chiar atunci să analizezi diferențele fiziologice dintre tine și soția ta.

O secreție mai scăzută de hormoni sexuali asertivi = un apetit sexual mai scăzut.

Să privim obiectiv la unele implicații pe care le are fiziologia ei:

Atenție, nu am spus că *nu* are apetit sexual deloc, ci că are *mai puțin*, un aspect de care nu mai trebuie să *ne* simțim responsabili.

După cum au explicat unii experți, e vorba aici de o problemă complexă, care se reduce, însă, la simplul fapt că, în realitate, există două tipuri de dorință. Bărbații produc mai mult testosteron, ceea ce dă naștere la o dorință sexuală „asertivă", pe când femeile produc mai mult estrogen, care dă naștere la o dorință sexuală „receptivă". Ceea ce le face *disponibile*, dar nu atât de doritoare încât să inițieze actul.*

În plus, studiile recente au arătat că o metodă anticoncepți-onală folosită în mod obișnuit (pastila) poate să reducă și mai mult libidoul.

Filmele, serialele și reclamele înrăutățesc situația, sugerân-du-ne faptul că, dacă ești „un mascul feroce", toate femeile din jurul tău îți vor cădea la picioare.

Când le-am întrebat pe femeile din sondaj care era lucrul pe care și-l doreau cel mai tare ca bărbații lor să-l înțeleagă, una dintre soții s-a exprimat astfel: „Vreau să știe că nu înseamnă că-l iubesc mai puțin doar pentru că apetitul meu sexual nu este la fel de intens ca și al lui.

Un nivel mai scăzut de hormoni asertivi = șanse mai mici de a iniția actul sexual

Iată ce am citit într-o carte: „Receptiv nu înseamnă neapărat pasiv, [ci] disponibil, și poate dornic, dar fără inițiativă..."** În legătură cu acest subiect, am primit recent un e-mail interesant de la un bărbat a cărui soție citise cartea lui Shaunti, *Doar pentru EA*.

Soția mi-a explicat că ea nu avea pur și simplu impulsul fizic de a iniția actul sexual. Când facem dragoste, spune că îi place. Problema este că, altfel, nu ar veni

* Volumul *Laudă sexului* de dr. Douglas E. Rosenau se ocupă de partea fiziologică mai în detaliu.

** Citat complet din pag. 125 din *The Alchemy of Love and Lust (Alchimia iubirii și a plăcerii)*, de Theresa Crenshaw. „Impulsul biochimic pe care îl numim impuls sexual se manifestă în principiu sub două forme: agresiv și receptiv. Impulsul sexual agresiv nu este controlat doar de testosteron, așa cum cred mulți, ci și de vasopresină, DHEA, serotonină, dopamină și LHRH. Impulsul sexual receptiv... a fost dintotdeauna neglijat. Receptiv nu înseamnă neapărat pasiv [ci] disponibil, și poate dornic, dar fără impulsul de a iniția actul sexual".

niciodată cu inițiativa de a face sex, pe când, în ce mă privește, nu-mi amintesc vreodată când să *nu* fi avut chef de sex! După ce a citit *Doar pentru EA*, soția mea a înțeles, din fericire, ce mult contează sexul pentru mine și a început chiar ea să facă primul pas. Face asta fiindcă vrea să-mi arate că mă iubește. Și nu e în zadar...

Nivel mai scăzut de hormoni sexuali asertivi – mai susceptibilă de a fi cu gândul în altă parte decât la sex

O femeie dintr-un grup de studiu ne-a spus:

> Nu prea simt nevoia de a căuta plăcerea fizică prea des. Dacă ar fi după mine, *aș* face-o o dată la zece zile. De celelalte ori facem sex fiindcă are el nevoie. Pentru mine, asta înseamnă că suntem împreună, fără ca nimeni să ne întrerupă, e o cale de a-i capta întreaga atenție. Nu spun că din punct de vedere fizic nu e extraordinar o dată ce am început, fiindcă este! Doar că mie nu-mi vine, de obicei, să fac primul pas.

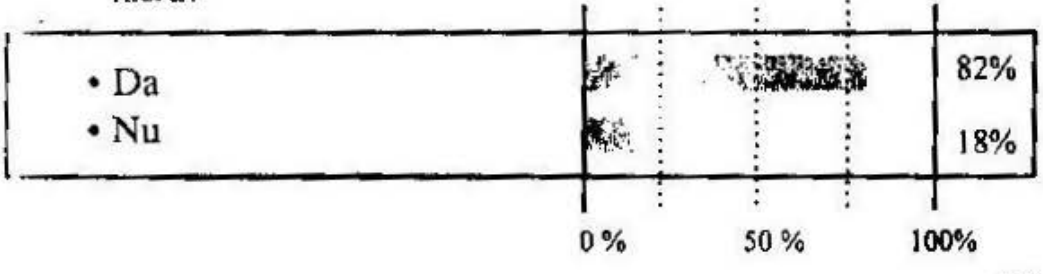
Cum ar fi zgomotul din camera copilului. O durere de cap. Stresul gândurilor care se acumulează la sfârșitul zilei. Epuizare.

Nu sunt doar invenții de-ale ei. Din cauza impulsului ei sexual diminuat, femeia e mai sensibilă la acest gen de piedici și le percepe mai intens decât noi. O femeie a spus: „Se pare că pentru bărbați, sexul este o cale de se liniști sau de a se scăpa de oboseală. Femeile sunt nevoite să treacă peste oboseală ca să vrea să facă sex".

Am și vești mai bune. Femeia din viața ta nu numai că nu inventează scuzele de a scăpa de sex, ci *și-ar schimba, dacă ar putea, receptivitatea sexuală.* Iată ce ne indică datele:

(Răspunsuri date de femeile care au spus că vor mai puțin sex decât bărbații lor.)

Dacă, printr-o minune, ați putea să vă schimbați impulsul sexual și/sau unele motive pentru care nu vreți să faceți atât de des sex ca soțul vostru, v-ați dori acest lucru?



Poți observa că mai mult de opt din zece soții ar prefera să facă sex la fel de des ca soții lor... dacă s-ar putea. (La femeile cu o căsnicie fericită, aproape 100% au simțit această dorință.)

Adevărul #2. Ea are nevoie de mai mult timp de încălzire decât tine.

Motorul sexual al unui bărbat este în permanență turat. Îți ridici piciorul de pe ambreiaj și pornești. Nu e valabil și pentru femeie. Motorul ei sexual are nevoie de încălzire, după care, însă, pornește la fel de tare ca al nostru.

Una dintre femei ne-a spus:

> Aș vrea ca soțul meu să înțeleagă că, oricât de mult îmi place să fiu cu el, intim vorbind, de multe ori am nevoie de timp mai îndelungat „să mă pornesc". Alerg după copii toată ziua, fac curățenie, mâncare și altele. Sexul mă ajută să mă destind, dar am nevoie de un pic de ajutor. El presupune că, dacă este pregătit, ar trebui și eu să fiu la fel. Devine frustrat fiindcă are impresia că nu mă simt bine cu el. Totuși, cu un pic de răbdare din partea lui, ne-am putea bucura amândoi mai mult de acest act.

Există piedici în calea sexului?

O altă femeie a făcut o descriere extrem de expresivă.

> Nu că n-aș *vrea* să fac dragoste, dar la sfârșitul unei zile interminabile cu cei patru copii ai noștri, mintea mi-e precum un vas de croazieră care se îndreaptă spre un port... portul fiind perioada aceea de liniște pe care o așteaptă orice mamă, când copiii dorm deja, treburile sunt terminate, iar casa este cufundată în tăcere. Și de-abia întrezăresc acel port că soțiorul meu se întoarce în pat înspre mine și îmi spune: „Ce faci tu acolo?!" Nu că n-aș vrea să fiu cu el, dar imaginați-vă că, psihic vorbind, e ca și cum aș încerca să opresc un vas de croazieră care înaintează cu toate motoarele pornite și să-l întorc pe loc. Nu pot să-mi închei ziua și să fiu gata să fac altceva cât ai clipi din ochi, așa cum reușește el.

Multe alte femei sunt de acord cu ceea ce a spus una dintre ele legat de ce își dorea cel mai tare ca soțul ei să știe: „Oricât de

mult îl iubesc, sincer și profund, trupul meu nu are același apetit sexual pe care îl are al lui *înainte de a fi angajați în același act* [sublinierea îmi aparține]. Dar după aceea sunt *foarte* tare implicată în acel act".

Ea are nevoie fie să o iei încet, fie de „o perioadă de anticipare".

Partea cu „foarte tare implicată în acel act" este o veste bună. Dar pentru a ajunge acolo, trebuie să facem practic două lucruri. 1) Ea are nevoie să o iei încet, să-i dai creierului ei o șansă de a te ajunge din urmă sau și mai bine, 2) ea are nevoie de „o perioadă de anticipare".

Știu că noi, ca bărbați, credem că, dacă am fi destul de atrăgători, sexul ar veni spontan, fiindcă soția nu s-ar mai putea dezlipi de noi. Nu uitați, însă, că motorul ei are nevoie de încălzire. Ca exemplu de „anticipare", una dintre femei ne-a mărturisit:

> Nu reușim să fim singuri, eu și soțul meu, în prea multe seri, dar într-o seară am ieșit împreună și, în timp ce luam cina, el mi-a șoptit la ureche: „De-abia aștept să ajungem acasă pentru desert". Am înțeles că desertul eram eu și nu-mi amintesc să fi mâncat vreodată în viața mea mai repede decât atunci. De-abia așteptam să ajungem acasă.

Adevărul #3. Trupul tău (nu contează cât ești de mascul) nu va trezi în ea dorința automat.

Ar fi mai bine să stai jos. Respiră. Limpezește-ți mintea. Să știi că presupunerile tale de bărbat ca toți bărbații *nu* îți vor folosi și de această dată.

Să vedem pentru început cum gândești *tu*. Vezi o femeie atrăgătoare, și corpul tău se simte atras de ea. Pe loc. Dacă femeia aceea atrăgătoare este sumar îmbrăcată, reacția ta fizică este și mai puternică. E comparabilă cu atracția exercitată de un magnet.

Soția ta însă nu e la fel ca tine. Nu este excitată doar când vede ce „mascul feroce" ești. Dacă arăți extrem de bine și de sexy, ea *va* observa asta și te *va* găsi atrăgător. Dar fii atent, *trupul ei încă nu tânjește după trupul tău.*

Iată ce conversație au avut un soț și o soție căsătoriți de mult timp:

> Ea, dându-i vestea șocantă: „Nu există nici o părticică din corpul tău care să mă atragă și să mă facă să vreau să mă culc cu tine".

Femeile pot fi excitate în alte moduri, mai subtile, dar la fel de puternice.

El, nevenindu-i să creadă: „Am crezut că sunt sexy și chipeș. Întotdeauna mi-ai spus asta!"

Ea, calm: „Ești. Dar asta nu are legătură cu motivul pentru care vreau să fac dragoste cu tine".

Observându-i privirea lipsită de expresie, ea a continuat: „Într-adevăr. Trupul tău gol nu are nimic care să mă excite, decât *după* ce începem actul sexual".

El, cu greu găsindu-și cuvintele: „Dar... eu... cum?"

Ea, liniștindu-l „Dragă, îmi place și de tine, și trupul tău gol. E chiar frumos și tu ești al meu. Dar nu e ca și cum trupul meu tânjește după al tău".

El, cu avânt: „Ce... ce părere ai de mine în geaca mea neagră de piele? Întotdeauna când o port te uiți la mine galeș. Deci...?"

Ea: „Nu, nici chiar atunci când porți geaca aceea. Arăți super și îmi doresc să fiu cu tine. Dar, după cum îți spuneam, fizic, trupul meu nu este excitat *deloc*!"

Adevărul pentru noi, bărbații obișnuiți, este că soțiile ne pot găsi atrăgători, dar **nu sunt excitate** doar de acest simplu fapt. Femeile pot fi excitate în alte moduri, mai subtile, dar la fel de puternice. Și asta ne duce la un alt aspect legat de sex pe care majoritatea bărbaților l-au auzit în repetate rânduri... dar nu le-a convenit niciodată pe deplin.

Adevărul #4. În ce o privește, sexul începe din inimă.

Capacitatea trupului ei de a reacționa sexual față de tine este în strânsă legătură cu felul în care se simte *emoțional* în acel moment. Dacă inima ei nu-i spune nimic, toate butoanele de pornire a actului sexual sunt aproape oprite. Chiar dacă îți pui geaca neagră de piele.

În consecință: În vreme ce tu s-ar putea să o dorești cu ardoare chiar dacă de dimineață s-a purtat urât cu tine, pentru *ea* contează mult cum ai tratat-o în dimineața respectivă. Apropo, nu că ar ține evidența. Dar nu poate să facă altfel. În ceea ce o privește, cele două aspecte – ce simte în inima ei pentru tine și felul în care reacționează din punct de vedere **sexual** – se contopesc și devin unul și același lucru.

O femeie i-a dat următoarea explicație soțului ei: „Am puterea să te excit prin felul cum arăt. Dar puterea ta stă în felul în care te-ai purtat cu mine astăzi. Totul se leagă de sentimente".

Am discutat destul de mult despre nevoia soției tale de apropiere și susținere, despre cum „să te comporți față de ea astăzi", în capitolele 2 și 4. Sigur nu ți-ai dat seama că ne refeream și la sex!

Există, bineînțeles, și o consecință adversă a nevoii de „a începe din inimă": sentimentele ei pot avea de suferit. Shaunti se gândea că, atunci când o relație devine tensionată și soția spune: „Îți pasă de mine doar când ai chef de sex", nu uita că prin definiție ea se simte neglijată – și poate chiar folosită.

În ceea ce o privește, cele două aspecte – ce simte în inima ei pentru tine și felul în care reacționează din punct de vedere sexual – se contopesc și devin unul și același lucru.

Tu poate încerci să faci dragoste cu ea *ca să* „îmbunătățești situația", să reînvii acele sentimente de apropiere, dar femeile nu asta așteaptă de la tine. Atunci când se simte înstrăinată sau rănită emoțional, sexul nu este soluția – ci poate să înrăutățească lucrurile.

Adevărul #5. Tânjește după plăcere la fel de tare ca tine, și dacă nu ajunge să o simtă, ea poate deveni reticentă.

S-ar putea să fie cam dificil, dar trebuie să privim adevărul în față: unele soții nu simt plăcere fizică atunci când au relații intime cu soții lor. Conform sondajului nostru, este vorba de o minoritate relativ redusă de femei – doar 16% au spus că acesta era motivul pentru care dorcau mai puțin să facă sex. Totuși, asta înseamnă că într-una din șase sau șapte căsnicii există o problemă. Iar dacă vrem cu adevărat să aducem acest subiect în discuție cu soția noastră, trebuie să lăsăm deoparte atitudinea defensivă și să auzim ce are ea de spus. Vom reuși atunci să aflăm dacă acesta este motivul pentru lipsa ei de interes.

O femeie i-a scris lui Shaunti:

> Bărbații cred că femeile nu sunt la fel de interesate de sex ca ei. Totuși, unii ar trebuie să știe că soțiile lor nu ajung să simtă satisfacție sexuală. S-ar putea să trăiască din plin derularea actului, dar poate nu ‚până la sfârșit'. E un subiect destul de dificil și multe femei nu doresc să

vorbească despre asta fiindcă nu vor să-și deprime soțul sau să-l facă să se simtă neputincios. Prin urmare, ele nu îi spun nimic ca să nu-l jignească, în detrimentul propriilor sentimente. Dacă o femeie nu trece de linia de sosire, alergarea în cursă nu i se va mai părea destul de tentantă, ceea ce o va determina ca data viitoare să găsească scuze să se sustragă.

Să ne imaginăm cum ar fi „să tot pornim", sexual vorbind, dar să „nu mai ajungem niciodată la destinație" și atunci ne-am putea da seama cât de frustrant și demotivant ni s-ar părea totul.

În mod clar, este momentul ca tu și cu mine să ne debarasăm de orgoliul nostru van, să ne punem eventual geaca de piele neagră, așa doar pentru noroc, și să pornim în căutarea unor răspunsuri.

Ghid pentru soții obișnuiți

Când unul dintre prietenii mei a auzit că scriam acest capitol, a râs. „Dacă asta îi va face pe soții obișnuiți să aibă parte de sex de cel puțin doisprezece ori mai mult pe an, acei bărbați vă vor ridica statui în parcurile orașelor din întreaga țară".

Așa că am să vă spun următoarele, ca să-mi asigur o șansă spre nemurire.

„Dacă asta îi va face pe soții obișnuiți să aibă parte de sex de cel puțin doisprezece ori mai mult pe an, acei bărbați vă vor ridica statui în parcurile orașelelor din întreaga țară".

Citiți aceste sugestii practice ca pe niște indicații de pe hartă, indicații legate de acele adevăruri atât de puțin înțelese despre care am discutat și care vă vor duce pe amândoi acolo unde doriți să ajungeți.

1) Dă-i atenție. Începe cu lucrurile mărunte.

O relație sexuală minunată pornește prin a o face pe soția ta să se simtă fericită și aproape de tine în afara dormitorului.

În timpul sondajului le-am întrebat pe fiecare dintre femeile care își doreau mai puțin sau la fel de mult sex ce puteau soții lor să facă pentru a-și mări șansele de a face dragoste mai des. Iată cele trei răspunsuri care au apărut cel mai des:

Există metode prin care soțul vostru poate să-și mărească șansele de a face dragoste cu voi mai des? Vă rog indicați în ce măsură vă ajută fiecare din ele. [Alegeți o singură variantă de răspuns]

	Nu mă ajută în mod special	Foarte util
• Să fie la fel de atent sau mai atent în plan emoțional față de mine	27%	73%
• Să creeze un context în care să-mi arate prin gesturi mărunte că mă iubește, de-a lungul zilei	29%	71%
• Să mă asculte cu atenție și să discutăm în mod regulat	33%	67%

În acest volum, vă arătăm că toate aceste lucruri „utile" care vă fac să vă simțiți apropiați sunt de fapt gesturi de zi cu zi. Iată câteva exemple din celelalte capitole:

- Să o atingi cu mâna pe spate ca să-i arăți cum să iasă dintr-o parcare
- Să-i spui că o iubești în momentul în care vă certați
- Să te ridici de la masă pentru a aduce aprinzătorul, iar ca să-și poată „închide fereastra" și să poată mânca liniștită
- Să asculți, să-ți dai seama cum se simte și să-i spui: „Regret că ai fost atât de dezamăgită, draga mea"

O relație sexuală minunată pornește prin a o face pe soția ta să se simtă fericită și aproape de tine în afara dormitorului.

2. La treabă, agent 007. (Momentul potrivit ca să-i faci curte este... mereu.)

Îmi place foarte mult acest comentariu care a apărut pe website-ul lui Shaunti: „O femeie are nevoie să se simtă sexy față de soțul ei. Mulți bărbați, însă, nu-și pierd vremea sau energia făcându-și soția să se simtă atrăgătoare *în afara* dormitorului. Asta înseamnă că, atunci când sunt în dormitor, unei femei îi este greu să-și dea seama dacă el o dorește pe ea ca persoană sau încearcă doar să-și satisfacă propriile lui nevoi. O femeie care știe că este

sexy pentru soțul ei în afara dormitorului nu-și va găsi niciodată vreo scuză ca să nu facă dragoste!"

O altă femeie măritată ne-a spus:

> Femeile vor romantism, vor să fie curtate, la fel de intens cum vor bărbații sex. Bărbații cred că femeile nu pot să-i reziste lui James Bond datorită înfățișării lui, a banilor și a mașinilor rapide pe care le are. Dar toate acestea nu au aproape nici o importanță. James Bond e un *romantic*. El face curte unei femei, flirtează cu ea, caută să o câștige. Cred că femeia e mult mai conștientă de efortul pe care trebuie să îl depună pentru a-i satisface bărbatului nevoile sexuale decât este conștient bărbatul de efortul pe care trebuie să îl facă pentru a împlini nevoia de romantism a soției. Bărbații trebuie să știe că pentru o femeie acestea două merg mână în mână!

Femeile vor romantism, vor să fie curtate, la fel de intens cum vor bărbații sex.

Poți să-i dai un telefon, să-i lași un bilet, să porți o simplă conversație sau doar să o admiri din priviri; atunci când curtezi o femeie, totul e să o observi, să-i arăți că te interesează și că ești al ei... și că ea e a *ta*. Îți aduci aminte ce ai citit în capitolul 2? Nu va sosi niciodată ziua în care ea să se simtă iubită pentru totdeauna. Ea are nevoie să simtă că, zi de zi, o alegi din nou pe ea.

3. Pregătește-o.

Noi, bărbații, nu avem nevoie de nici o perioadă de tranziție și gândul ne duce instantaneu la sex. Dar cele mai multe dintre femei nu reușesc acest lucru, așa că trebuie să ne gândim la modalități de a-i porni „motorul de anticipare" cu câteva ore înainte.

O femeie ne-a arătat cât de simplu e. „Un lucru care îi poate crea soției dispoziția necesară se poate reduce la un telefon în care începi să flirtezi cu ea sau un e-mail. Ceva de genul: 'Te-am văzut azi de dimineață cum te îmbrăcai și nu-mi pot lua gândul de la tine. De-abia aștept să văd cum te dezbraci diseară".

Ceva mai simplu nici că am mai pomenit.

O altă femeie a venit cu o propunere cu care alte femei au fost de acord, fiindcă ar putea veni în ajutorul unor bărbați, chiar dacă unora li se pare „lipsit de spontaneitate":

Cu copiii și lucrurile pe care le am de făcut, sexul trebuie planificat la mine, ori altfel nu va avea loc. El crede că dacă am stabilit zilele pentru sex, asta înseamnă că eu doar bifez pe lista mea că am mai scăpat de o responsabilitate. De fapt, când mă gândesc dinainte că ca va fi, atunci este ca o răsplată la sfârșitul unei zile lungi. Dacă însă nu mă aștept să fac sex, actul devine o responsabilitate și un alt lucru pe care mă simt parcă obligată să-l fac. Planificarea înseamnă că el devine o prioritate, nu că este o sarcină de îndeplinit de pe listă.

4. Îmbrățișeaz-o uneori doar de dragul de a o îmbrățișa.

Unul dintre motivele principale pentru care e bine să fim apropiați în fiecare zi, chiar dacă nu avem sex în programul din acea seară, este că femeile pot să interpreteze semnale cum că sexul *este* în program și să creadă că gesturile tale nu sunt drăgăstoase doar pentru că o iubești, ci sunt motivate de dorința de a face sex. În cel mai rău caz, soția noastră trage concluzia că devenim interesați de ea doar atunci când vrem să facem sex.

Noi, bărbații, știm că acest lucru nu e adevărat. Doar că, din păcate, în agitația zilelor, uităm uneori să facem acele mici gesturi tandre pornite spontan din dragostea pentru soțiile noastre, astfel încât gândul la sex devine un impuls care ne amintește să fim un pic mai atenți cu ele.

Ce vreau să spun cu asta. Noi suntem cei care le-am obișnuit pe soțiile noastre, *de fapt,* să privească cu cinism acele gesturi de iubire și să ne suspecteze că ne urmărim interesul. Astfel că trebuie să le arătăm că nu e așa. Să ne îmbrățișăm nevasta, să-i trimitem e-mailuri peste zi, să-i facem masaj, să o ajutăm prin casă, să ne cuibărim cu ea în pat... fără să-i cerem să facă sex. Cel puțin uneori.

5. Dă-i câte o mână de ajutor prin casă. Îți va prinde bine.

În timpul sondajului, cam 60 la sută din femeile chestionate au răspuns că dacă ar fi ajutate prin casă ar crește șansele ca ele să dorească să facă sex mai des, fie și numai pentru faptul că ar avea mai multă energie! După cum e și de așteptat, marja a fost și mai ridicată (până la 70%) la femeile care lucrau sau aveau copii de vârstă școlară.

Una dintre femeile casnice ne-a mărturisit: „Mai glumesc uneori cu soțul meu. Îi spun: ‚Dragul meu, ești așa de sexy când te

privesc cum cureți câte ceva prin casă. *Mai ales* atunci când speli toaleta!' Am sentimentul că vrea să aibă grijă de mine".

Nu este doar o părere anecdotică. Un studiu recent făcut de John Gottman, un renumit psiholog matrimonial, a constatat că bărbații care se ocupă mai mult de treburile din casă se bucură de căsnicii mai fericite *și* de vieți sexuale mai satisfăcătoare.

Să dai cu mătura sau să speli vasele la sfârșitul unei zile obositoare la lucru nu este... ei bine, nu este exact motivul pentru care de-abia să aștepți să ajungi acasă! Dar, după spusele lui Gottman, acest gen de sacrificiu poate fi mai impresionant decât un buchet mare de flori.

Poți să nu te mai dai în acest carusel al sentimentului de neputință și să faci într-adevăr ceva.

6. Nu lua refuzul ei de „nu astă seară" ca ceva personal – învață din asta.

După cum am văzut, aproape în fiecare caz, ea nu *intenționează* să te refuze ca persoană, nu e „respingerea" pe care o crezi tu, și nu are legătură cu dorința ei față de tine. Da, *pare* că te respinge și o iei personal. Dar dacă reușim să limpezim lucrurile, putem fi amândoi mai împliniți.

Data viitoare, încearcă asta: învață din vorbele ei „nu în seara asta, dragul meu" și încearcă să înțelegi *de ce* îți spune nu. Pariez că vei descoperi noi căi de a-ți iubi și sprijini soția, căi pe care probabil nu le-ai observat înainte. Poți să nu te mai dai în acest carusel al sentimentului de neputință și *să faci într-adevăr ceva.*

7. Nu uita de igiena personală.

Mai multe femei, aflând că vom dedica un capitol acestui aspect, au întrebat-o pe Shaunti între patru ochi: „O să le spuneți bărbaților să se spele pe dinți, așa-i?" Destul de multe femei ne-au spus că igiena elementară o poate face pe o femeie să-l dorească sau nu fizic pe bărbatul ei. Pe vremuri, când eram doar prieteni, n-am fi uitat niciodată să ne spălăm pe dinți sau să facem duș înainte de întâlnire; de ce uităm acum, când ea ne-a devenit soție?

O femeie ne-a spus: „Vreau doar să se spele pe dinți regulat. Și aș vrea să-și radă barba înainte să ne facem de cap!"

8. Când ai dubii, întreab-o pe ea.

Acest sfat, la fel ca însăși existența acestui capitol despre sex, contravine reticenței clasei mijlocii din care provin de a vorbi

despre sex. Chiar dacă nu îți este la îndemână, întreabă-ți soția și află ce îi place și ce nu, ca să aveți o relație sexuală mai bună. Arată-i că *vrei* să știi dacă, pe lângă faptul că se bucură de cursa în sine, trece și de linia de sosire.

Nu uita, de asemenea, că, dacă nu reușiți să vă sincronizați la acest capitol, s-ar putea ca și alte lucruri să meargă prost. Nu sunt expert și nici nu dau sfaturi la vreo emisiune televizată, dar dacă ți se pare că soția te iubește însă evită să facă sex cu tine (poate din motive emoționale), asigură-te că nu există și alte probleme serioase care trebuie rezolvate. Iar în cazul în care sunt asemenea probleme, ajut-o să obțină ajutorul de care are nevoie pentru a și le rezolva.

Și mai știu un lucru: noi, bărbații, pretindem că n-avem niciodată nimic, dar dacă se întâmplă cumva să ai probleme la capitolul „performanță", ia-ți inima în dinți și adresează-te unui doctor sau consilier. Una dintre femei spunea: „Sufăr enorm că nu vrea să apeleze la ajutor medical".

Ai o viață înainte și soția ta vrea să se simtă bine alături de tine. Iată cât de clar s-a exprimat una dintre soții:

Sunt bucuroasă că facem o echipă nu doar în dormitor, dar în toate. La sfârșitul unei zile, vreau să mă simt susținută și încurajată și asta vrea și el. Și bineînțeles, sexul reușește să facă asta! Dar sunt și momente la sfârșitul unei zile când simt că nimic nu m-ar mai putea porni. Aș vrea ca el să simtă asta și să mă ajute! Mă bazez pe el. Iar eu știu că, dacă eu mă pot baza pe el, și el se va putea baza pe mine.

7
FATA DIN OGLINDĂ

Ce speră din suflet să audă de la tine femeia în spatele căreia se ascunde o fetiță – și cum să ai grijă la răspunsul pe care i-l dai

În ciuda aparențelor ei de femeie deșteaptă și sigură pe ea, soția ta este, de fapt, o fetiță care nutrește o mare nevoie ca tu să o găsești frumoasă și să ai ochi numai pentru ea

La momentul în care scriu aceste cuvinte, fetița noastră a împlinit cinci ani și este, hotărât lucru, „fata tatii". Știe și face multe pentru vârsta ei. E în culmea fericirii atunci când dansează în fața mea, îmbrăcată în rochița pe care i-a cumpărat-o Shaunti anul trecut. E roz și se înfoaie când se învârte.

Rozul și partea cu învârtitul contează mult la cinci ani. Ar trebui să vedeți cum se învârte fetița mea prin camera mare. Radiază de fericire. Se învârte la stânga, face o pauză. Se învârte la dreapta.

„Tati, uite!" strigă ea în timp ce se învârte ca să-i admir rochia. „Tăticule, uită-te la mine! Așa-i că sunt drăguță?"

Dacă ai avut vreodată ocazia să privești o fetiță cum se învârte la fel ca ea, atunci cunoști cu siguranță sentimentul pe care-l trăiesc. *Doamne, ține timpul pe loc! Te rog... fă ceva ca fetița mea să rămână așa ca și acum.*

Iată subiectul acestui capitol. Fiindcă, vedeți voi, într-un fel, fetițele nu se maturizează niciodată.

Fetița dinlăuntru

„Oare mă consideră el frumoasă?"

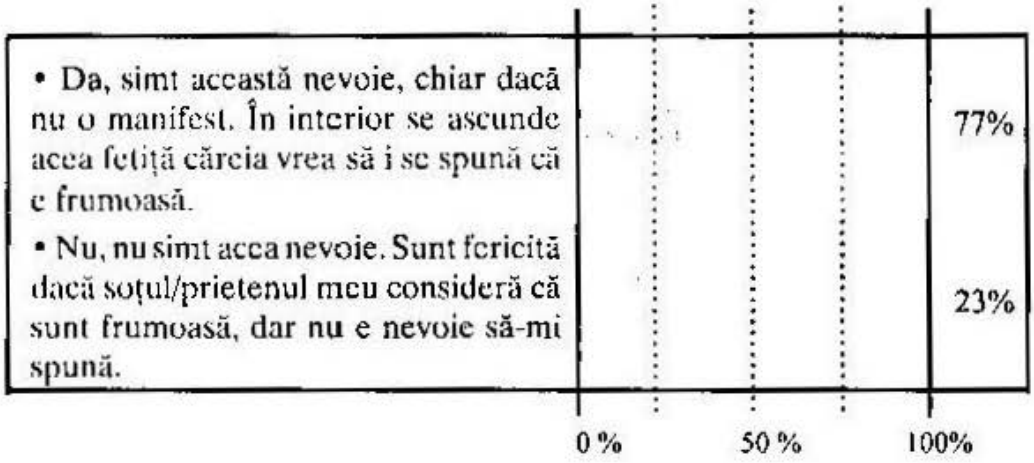
Te-ar surprinde să afli că soția ta cea talentată, harnică, sigură pe ea și matură mai pune încă (fără să o rostească) aceeași întrebare: „Crezi că sunt drăguță?" Doar că acum tu ești cel care privești. Pe tine te întreabă și tu vei hotărî cum îi răspunzi la întrebarea care o frământă. Și întrebarea nu e doar: „Sunt oare frumoasă? Ci: *„Oare mă consideră el frumoasă?"*

Într-o cultură în care femeilor li se impune să slăbească, să arate mai tinere și mai sexy, pe scurt, să arate perfect, această întrebare are consecințe devastatoare. Totuși, bărbații care au idee despre acest lucru au o șansă, pe care nici ei nu o bănuiesc, de a-și susține extraordinar de mult soțiile.

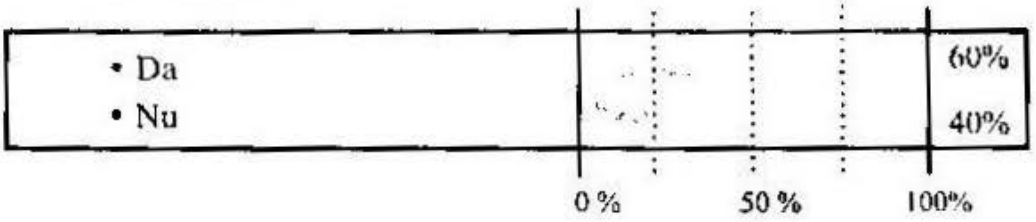
Conform sondajului, cele mai multe femei ne-au spus că nutreau o „profundă nevoie și dorință" de a ști că soțul sau prietenul le consideră frumoase. Iar femeile mai tinere erau mai susceptibile de a avea această nevoie. La femeile de patruzeci și cinci de ani și mai tinere, mai mult de trei din cinci simțeau această nevoie (77 la sută); la femeile de treizeci și cinci de ani și chiar mai tinere procentajul urca la 84%.

Făcând abstracție de felul în care credeți că arătați, simțiți o nevoie sau o dorință profundă de a ști că soțul/prietenul vă consideră frumoasă? În care dintre răspunsuri vă regăsiți? [Alegeți un singur răspuns]

La femeile de patruzeci și cinci de ani și mai tinere:


• Da, simt această nevoie, chiar dacă nu o manifest. În interior se ascunde acea fetiță căreia vrea să i se spună că e frumoasă.
77%
• Nu, nu simt acea nevoie. Sunt fericită dacă soțul/prietenul meu consideră că sunt frumoasă, dar nu e nevoie să-mi spună.
23%
0 %
50 %
100%

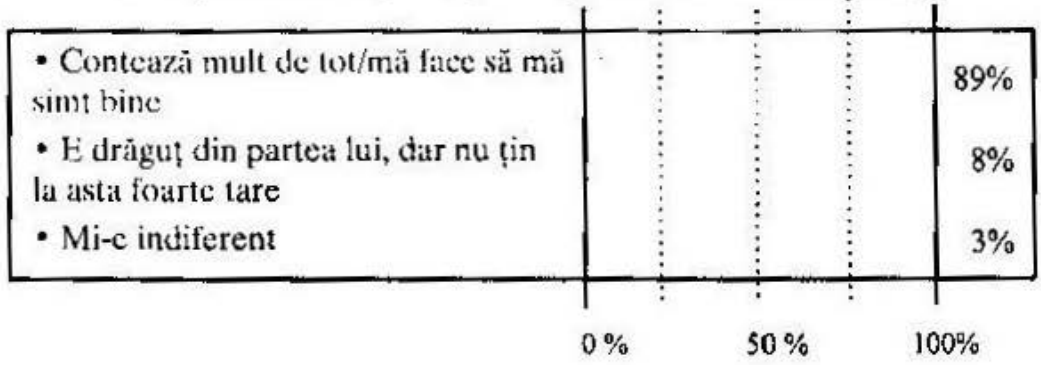
Toate femeile:



Femeile care au copii simt și mai acut nevoia ca soții lor să le spună că sunt frumoase – în procent de 85%, în funcție de vârsta copiilor. Una dintre femei a spus că lucrul pe care și-l dorea ca soțul ei să-l înțeleagă era că „femeile au nevoie să li se spună adesea că sunt frumoase și iubite".

Partea bună este că, atunci când bărbații le spun *într-adevăr* că sunt frumoase, femeile îi vor răsplăti... pe măsură! Aproape 90% dintre femei au mărturisit că aceste vorbe le făceau să se simtă bine și le înseninau întreaga zi. Iar acest procentaj era extrem de mare (77%) chiar și în rândul femeilor mai în vârstă *care spuneau inițial că nu aveau „nevoie" să audă astfel de vorbe!* Doar un număr scăzut (de trei procente) au spus că le era indiferent.

Cât de mult contează dacă soțul/prietenul vă spune că sunteți frumoase? [Alegeți o singură variantă de răspuns]



Un bărbat, o oglindă, un ciocan

Poate gândești și tu la fel ca femeile neîncrezătoare cu care a vorbit Shaunti: de ce se axează acest capitol atât de mult pe „înfățișarea" femeii? Nu ar trebui noi, ca societate, să trecem peste asta? Acest capitol *nu este* de fapt despre cum arată o femeie. *Ne înfățișează* părerea femeii despre ea însăși și ne arată că bărbatul ei are puterea de a-i insufla încredere în felul cum arată sau de a a-i distruge această încredere.

„O clipă!" Parcă te aud că spui. „Doar ea *știe* că o consider frumoasă". Oare...? I-ai spus asta de curând? I-ai mai spus-o de la nunta de anul trecut, când erați amândoi aranjați la patru ace?

Atunci i-ai spus *sigur* că era frumoasă, nu-i așa? Cu siguranță că da.

Probabil că da.

Și eu cred că soția mea e frumoasă, dar până nu am ajuns să discutăm despre acest capitol, mi-am dat seama că îi spuneam rareori acest lucru. Nu credeam că trebuia să i-o spun sau că avea ea nevoie să audă așa ceva.

Ulterior am discutat. Nu erau toate bune și frumoase, cum am crezut.

Ce am aflat atunci și nu a încetat să mă uimească în timpul sondajelor este faptul că o femeie, chiar dacă știe că soțul ei crede că e frumoasă, *are totuși nevoie să și audă acest lucru*. Și asta destul de des. În fiecare zi, aș spune.

Chiar dacă știe că soțul ei crede că e frumoasă, are totuși nevoie să audă acest lucru.

Ea are nevoie să audă asta:

- chiar dacă e o femeie de succes, sigură pe ea și matură,
- chiar dacă sunteți de mult timp împreună,
- chiar dacă cei din jur îi spun că e de-a dreptul fermecătoare,
- chiar dacă ți-au dat lacrimile de fericire ultima dată când i-ai spus-o,
- indiferent de vârstă...

Se pare că dorința permanentă a soției tale de a fi frumoasă *pentru tine* este o nevoie adânc înrădăcinată în sufletul ei și explică unele mici „devieri" de comportament pe care bărbații dintotdeauna nu au reușit să le înțeleagă.

Te-ai întrebat bunăoară vreodată:

- De ce, după ce probează numeroase ținute, se simte frustrată și spune că „nu are cu ce să se îmbrace"?
- De ce vrea să-și cumpere haine noi chiar și atunci bugetul nu vă permite sau chiar dacă puține din hainele ei pot fi considerate demodate?
- De ce te întreabă întotdeauna cum arată, chiar dacă aveți oglindă în dormitor și în baie?
- De ce întreabă: „Arăt grasă în pantalonii ăștia?" Ea vrea de fapt să întrebe: „Așa-i că nu sunt grasă"?

• De ce face atâta caz dacă îți întorci privirea după o altă femeie frumoasă?

Mi-a luat impardonabil de multă vreme să aflu câteva lucruri extrem de importante despre frumusețe și despre soția mea. Pe aceste adevăruri se clădește fiecare căsnicie și ele au puterea de a îmbunătăți radical relația mea și a ta, începând cu vorbele pe care i le adresezi.

Adevărul #1. Micuța dansatoare în rochiță de pe vremuri trăiește încă în sufletul scumpei mele soții. Doar că acum dansează și se învârte pentru mine.

Adevărul #2. Ea nu poate să nu se întrebe, în fiecare zi a căsniciei noastre (fără să conștientizeze uneori), dacă o consider frumoasă sau nu.

Adevărul #3. Acasă la noi, există, în realitate, doar o singură oglindă. Și acea oglindă sunt eu.

Adevărul #4. În fiecare zi, pot să-i adresez cuvintele pe care se așteaptă să le audă de la mine. În caz contrar, o las pradă frământărilor ei lăuntrice și presiunii exercitate din exterior de către o lume neprietenoasă.

Adevărul #5. În mână țin un ciocan.

Sper că poți să vezi acum ce mult bine poate face un soț sau un prieten avizat și cât de mult rău poate face unul neavizat.

Și încă nu ți-am spus ce este cu acel ciocan.

Urâtul adevăr despre frumusețea femeii din lumea de azi

Să nu credem că soțiile sau prietenele noastre sunt singurele femei „obsedate de felul cum arată" sau „prea sensibile". Iată ce ne-au mărturisit alte femei despre presiunea pe care o simt din exteriorul, dar și din interiorul lor. E ca și cum ar trebui, zi de zi, să țină fruntea sus în prima linie de front, iar bărbații nici măcar nu realizează acest lucru. Fiți atenți:

În fiecare zi, pot să-i adresez cuvintele pe care se așteaptă să le audă de la mine.

• Sunt conștientă că nu sunt o femeie neatrăgătoare. N-aș purta neapărat anumite haine, totuși cei din jur îmi spun că sunt drăguță și că respectiva ținută mă face suplă. În inima mea, însă, nu sunt convinsă de acest lucru. Pentru că mă gândesc permanent la toate defectele mele, mai ales de când au apărut și copiii. De câte ori mă văd în poză, mi se strânge stomacul. Presupun că soțul mă crede atrăgătoare, dar nu-mi amintesc când mi-a spus ultima dată acest lucru. Dacă ar face-o, cu siguranță mi-ar alunga sentimentele negative despre mine ascunse în sufletul meu.

• În fiecare zi, suntem bombardate din toate părțile de tot felul de imagini despre cum ar trebui să arătăm. Avem această teamă că trebuie întotdeauna să ne ridicăm la nivelul așteptărilor soțului nostru, să arătăm perfect ca actrițele de la Hollywood, și știm că nu reușim acest lucru. Și atunci tragem concluzia că, dacă nu vom reuși, poate că își va îndrepta atenția către o altă femeie. Avem un sentiment de nesiguranță, chiar dacă e cu totul ridicol. Știm că nu e adevărat, dar „faptul că știm" nu ne ajută să alungăm acea nesiguranță nerostită.

Și în sfârșit, ceva care s-ar putea să nu le prea convină taților sau soților să afle:

• În cultura noastră, femeile nu sunt protejate emoțional. Sunt umilite de-a dreptul.

Chiar crezi că putem înțelege acel sentiment pe care îl are soția sau prietena noastră în fiecare zi, ca și cum s-ar afla „pe scenă în lumina reflectoarelor?" Trebuie să recunosc că până acum nu m-am gândit prea mult cât de lipsită de respect și de amenințătoare este această lume cu Shaunti și cu alte femei. Sau ce părere proastă au femeile despre ele chiar dacă ascund acest sentiment atât de bine.

Când îmi aduc aminte ce reacții tipic masculine am avut și eu față de acest zbucium nevăzut al femeii, nu mă simt mândru deloc. Pentru Shaunti, sunt singurul bărbat din viața ei care poate să-i înlăture apăsarea și să o facă să se simtă frumoasă. Pentru că nu știam însă ce trebuia să-i spun, reacția mea la nevoia ei nerostită din fiecare zi se reducea la un... căscat. Sau mă simțeam iritat pentru cât de mult timp îi trebuia ca să se îmbrace.

Sau poate într-o zi mai senină, aruncam câte un compliment sec: „Arăți bine".

Noi, bărbații, avem o poziție privilegiată de a o încuraja și de a o susține pe femeia iubită; nu e voie să moțăim în fotoliul din camera de zi în timp ce fetița noastră se învârte și așteaptă să fie admirată.

Acum, că știm în ce constă această problemă, ce putem face?

Sunt singurul bărbat din viața ei care poate să-i înlăture apăsarea și să o facă să se simtă frumoasă.

Reflectă-i imaginea

Nu uita, nu ești doar bărbatul cu care își împarte spațiul. Ești cea mai importantă oglindă, bărbatul care îi reflectă imaginea, îi arăți cât de minunată simți că este ea. Părerea ta despre soție este cel mai bun antidot la dialogul lăuntric care o macină și la presiunea externă care îi înnegurează gândurile. Așadar, care ar fi cea mai indicată reacție pentru ca amândoi să aveți de câștigat?

Spune-i-o în cuvinte

Gândește-te la câteva cuvinte convingătoare – „Ce bine arăți astăzi" (sau care o fi versiunea ta) – și *rostește*-le. Poate nu o să-ți vină ușor să-i faci complimente de prima dată, dar, dacă stărui în ideea asta, în cele din urmă o să-ți sune la fel de familiar ca „Dă-mi telecomanda".

Ori de câte ori ai ocazia, complimentele bărbatului-oglindă ar trebui să fie cât mai la obiect. „Multe femei sunt atât de doritoare de a primi complimente clare și sincere", ne-a mărturisit o femeie. „Suntem flămânde după astfel de complimente. Presupun că bărbații le gândesc, dar nu le rostesc cu voce tare. Dar sper că o să învețe să le și spună, fiindcă vorba dulce mult aduce".

Un moment cheie când vă puteți afirma dragostea este atunci când amândoi observați o altă persoană atrăgătoare. O femeie ne-a spus: „Pentru mine, confirmarea de care am nevoie sună cam așa, ‚Da, într-adevăr, cealaltă femeie este drăguță, dar tu ești frumoasă și *ești a mea.*' Aceste cuvinte m-ar ajuta enorm să-mi înăbuș nesiguranța pe care o am".

Nu uita, nu ești doar bărbatul cu care își împarte spațiul. Ești cea mai importantă oglindă.

Învață să rostești vorbe din inimă, pe care le gândești cu adevărat.

Spune-i sincer

Vorbele sunt dulci și frumoase, dar ea vrea să-ți câștige inima. Ți se pare poate că mă contrazic când îți spun să-i faci un compliment „sincer" pe care nu i l-ai fi făcut altfel; învață să rostești vorbe din inimă, pe care le gândești cu adevărat, să-i vorbești ca fetiței tale.

Iată ce ne-a mărturisit o femeie:

Aș vrea să-i pot explica că, atunci când nu sunt mulțumită cu garderoba mea, sunt de fapt nemulțumită de mine însămi. Sunt nervoasă că am luat ceva kilograme în plus sau că sânii mi-s prea mici sau cine știe ce alteeva. În acele clipe, soțul meu ar trebui să-mi adreseze câteva vorbe, da, dar nu așa, de formă. Tânjesc în realitate după o remarcă sinceră, încântătoare, vreau ca soțul meu să mă admire în rochia cea roșie, să-mi spună cât de bine arăt, ce picioare am și să mă asigure că nu o să-și poată lua ochii de la mine toată seara!

Cel mai important este să te obișnuiești să-i spui exact când are ea nevoie: pe loc.

Spune-i acum

Cel mai important este să te obișnuiești să-i spui exact atunci când are ea nevoie: pe loc. Ea caută o reacție imediată, „reflexivă", care să-i dovedească că ești plin de admirație față de ea. Dar, după cum se prezintă situația într-o familie cu care am stat de vorbă, noi, bărbații, trebuie să exersăm ne punem în dispoziția sufletească necesară și să nu transmitem un mesaj greșit!

Ea: Când sunt gata îmbrăcată să ies undeva în oraș, am un fel de regulă, regula celor treizeci de secunde. Dacă nu m-a observat în treizeci de secunde, îmi zic că nu arăt destul de bine pentru el. Seara trecută, urma să ieșim în oraș. M-am pregătit îndelung pentru el și, în final, sunt mulțumită: cred că arăt foarte sexy. Cobor de la etaj, dar el nu scoate un cuvânt. Așa că imediat mă dezumflu. Ieșim din casă, urcăm în mașină și, când să dăm cu spatele ca să ieșim de pe alee, soțul meu observă că oglinda din dreapta e rabatată. Oprește mașina, iese să o îndrepte. Bine că *asta* a observat, iar pe *mine* nu?!

El (râzând cu părere de rău): Roagă-te pentru mine, Jeff!

Nu mai folosi cuvântul „bine" atunci când îi răspunzi

Bine nu înseamnă bine (dacă nu este folosit în sensul: „Ea arată atât de bine!").

Bine i-ai răspuns și mamei tale atunci când te întreba cum a fost la școală.

Una dintre soții ne-a mai spus că, dacă își întreba soțul înainte de a ieși seara în oraș cum arată, soțul ei îi răspundea în același fel: „Arăți bine, draga mea". Dar ea a mai adăugat: „Știți voi cât m-am străduit pentru acest *bine?*"

Sunt de părere că noi, bărbații, folosim acest cuvânt fiindcă înțelegem greșit adevărata întrebare. Când ea ne întreabă cum arată, noi credem că întreabă dacă e sau nu prezentabilă. Ea însă vrea să știe dacă ne mai înfiorăm la vederea ei, așa cum s-a întâmplat pe vremuri când ne-am întâlnit prima dată. Prin urmare, „bine", prin definiție, îi spune de fapt: „Nu mă înfiorezi cu nimic".

Ea însă vrea să știe dacă ne mai înfiorăm la vederea ei.

Nu fi descurajat de un refuz

Te gândești poate acum: *Eu încerc să-i fac complimente soției, dar ea nu le acceptă!* Atunci probabil renunți și îți zici că nu are nevoie de sprijinul tău sau că nu are rost să-ți mai irosești energia dacă oricum nu crede ce-i spui.

Un pont de la Shaunti: Ia încăpățânarea ei drept semn că are nevoie de și mai multă susținere. Poate că nu pare, dar reacționează așa fiindcă nu se simte în largul ei când îi faci complimente sau e dureros de conștientă de defectele ei. Nu uita că ea se gândește mult la defecte sale. Chiar dacă tu nici nu le observi, îi este greu să creadă asta. Așa că nu înceta să-i faci complimente, iar ea va ceda în cele din urmă și te va crede pe cuvânt.

Și dacă *sunt* de acord că trebuie să mai insist la acest capitol?

Cei mai mulți bărbați cunosc acel sentiment de neputință când femeia este nemulțumită de greutatea ei și vrea să discute despre asta, iar tu n-ai chef deloc. Nu *există* o cale de a-i vorbi fără să-i rănești sentimentele, excepție făcând cazul în care te-a întrebat cu un anumit scop și ți-a îngăduit să fii deschis față de ea. (De pildă, „Promite-mi că îmi vei spune sincer dacă să îmbrac sau nu rochia asta, pentru că nu vreau să mă fac de râs la petrecere".)

Dacă se confruntă într-adevăr cu o problemă reală (de exemplu s-a îngrășat mai mult de zece kilograme) și nu cu un aspect fizic care nu se poate schimba fără ca sănătatea ei să aibă de suferit (atunci când crede că are nasul prea mare), să știi că se simte deja groaznic din cauza asta. Și dacă observă că ești și tu dezamăgit, situația se înrăutățește. Acestea fiind spuse, dacă ea zice că ar vrea să mai slăbească, iar tu îți dai seama că e convinsă să facă o schimbare și îți cere și ție părerea, susține-o și *întreab-o cum să o ajuți*. Ai putea începe cu: „Te iubesc oricum ai fi. Dar dacă chiar nu-ți convine... cum aș putea să te ajut?" Apoi, fă ceva, poți, de pildă să mergi la fotbal în timp ce ea merge la sală sau să renunți la înghețata de seară dacă vezi că o tentează prea tare. Apreciază-i rezultatele eforturilor! Și spune-i întotdeauna cu convingere că *într-adevăr* o găsești frumoasă și încântătoare ca persoană.

De asemenea, să nu uiți că pentru ea contează nu numai faptul că o consideri încântătoare ca înfățișare, ci îi apreciezi și frumusețea interioară. Am văzut situații în care o femeie, altfel comună, devine deosebit de frumoasă în ochii noștri fiindcă are „curăția nepieritoare a unui duh blând și liniștit", după cum spune apostolul Petru. Dacă soția ta este o persoană fermecătoare dar are dinții strâmbi ori burta ei nu mai este atât de plată după naștere, spune-i – în dese rânduri – că ceea ce crede ea că sunt defecte, pentru tine nu sunt la fel. Spune-i că farmecul ei interior radiază în afară, iar tu – și oricine altcineva – o găsești frumoasă.

Privește cheltuielile ca pe o investiție.

Și spune-i întotdeauna cu convingere că într-adevăr o găsești frumoasă și încântătoare ca persoană.

Mulți soți sunt exasperați de dorința soțiilor de a cheltui bani pe haine, produse cosmetice și de înfrumusețare. Sper că ți-ai dat seama până acum ce se întâmplă de fapt: ea încearcă să fie în centrul atenției tale și să-și îmbunătățească în același timp și părerea despre ea.

Nu spune nimeni că ar trebui să aruncăm banii pe fereastră. Dar ceea ce li se pare bărbaților ca fiind „necesențial" s-ar putea să fie pentru ea o prioritate, pentru care ar face orice compromisuri. Iată ce comentariu a primit Shaunti în legătură cu acest subiect:

Vă rog să le explicați bărbaților cât de importante sunt hainele pentru femei. Vă rog să le explicați cât de demodate și de neatrăgătoare ne simțim în vechile noastre haine pe motiv că ar fi uzate sau nu se mai poartă. Mai mulți dintre prietenii mei se confruntă cu asta în căsnicia lor; este de fapt o problemă a noastră, a tuturor.

Un lucru interesant pe care l-am aflat în timp ce Shaunti se documenta pentru cartea ei este că cei mai mulți bărbați sunt mai dispuși să-și sacrifice timpul sau banii ca să-ți sprijine soția să mai slăbească sau să se înscrie într-un program de fitness, oferindu-se să stea cu copiii sau achitând taxa de la sala de gimnastică. *Înțelegem* într-adevăr până la un punct nevoia ei de a fi frumoasă, dar într-un fel cam egoist. Trebuie însă să înțelegem acea nevoie în ce o privește pe *ea*.

Acum e momentul să ne adresăm direct nevoii ei de a fi frumoasă, lucru care reprezintă cel mai important aspect legat de frumusețe. Fiindcă putem amândoi să facem treabă bună atunci când reflectăm, asemenea unei oglinzi, frumusețea soției noastre, dar în același timp putem să facem și mult rău.

În ce fel?

Adevărul #5. În mână țin un ciocan.

Dau cu ciocanul atunci când mă uit în altă parte

Știm că pentru femei contează enorm ca bărbații lor să le considere frumoase. Dar iată și partea întunecată a acestei dorințe. Când o femeie vede că în ochii soțului ei se reflectă *și* frumusețea altor femei, nu se mai simte unică. Și deodată, nu numai că nu se mai simte apreciată, dar se află iar în competiție cu restul lumii, concurează inclusiv pentru atenția singurului bărbat pe care, credea ea, o avea deja. În acest moment ciocanul lovește oglinda care de fapt ești tu, cea mai importantă oglindă din viața ei, și o face mici fărâme.

Când o femeie vede că în ochii soțului ei se reflectă și frumusețea altor femei, nu se mai simte unică.

Femeile nu au o structură care se bazează atât de tare pe vizual ca a noastră, a bărbaților, și atunci vor exista neînțelegeri, conflicte între ceea ce considerăm noi o privire „inocentă" și ceea ce cred femeile. Iată cum gândim noi: „Soția mea

știe că e o treabă tipic bărbătească și că nu o iubesc pe cealaltă femeie la care mă uit". Facem și analogii, ca să îi dăm acestui act de a privi un aer de noblețe: „E ca și cum mi-aș bucura ochii cu o pictură frumoasă dintr-un muzeu", spunem noi. „Dar să nu încercați să luați acel tablou cu voi acasă".

Da, uneori se întâmplă să admiri și frumusețea în sine. Iar Domnul a creat într-adevăr o lume minunată și a pus în ea ființe fermecătoare, folosindu-se de întreaga Lui măiestrie. Problema este că atunci când privești o femeie frumoasă, admirația ta poate aluneca neașteptat de repede pe o pantă deosebit de periculoasă. Dacă admirăm, în schimb, încântătoarea priveliște a munților înalți, nu vom cădea pradă gândului: „Mă întreb cum ar arăta acești munți fără zăpadă".

Nu am să vă mai vorbesc în acest capitol cât de important este să ne păstrăm gândurile neprihănite, fiindcă sper că cei mai mulți dintre noi știm deja asta, conștient sau nu. (Totuși, vă îndemn cu toată puterea: Nu veniți cu scuze de genul că tentația a fost prea mare sau mi s-a părut ceva normal să fac asta. În Sfânta Scriptură scrie: „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre" (Romani 12:2). Cred că prin puterea lui Dumnezeu, nu prin a noastră, *putem* fi transformați. Și dacă ai nevoie și de ajutor din exterior, îți stau la dispoziție multe surse de lectură, printre care *Every Man's Battle – Confruntarea unui bărbat obișnuit* –, de Stephen Arterburn și Fred Stoeker, și *Sex Is Not a Problem (Lust Is) – Nu sexul e problema, ci pofta trupească* – de Joshua Harris. Principalul meu scop este să-i ajut pe soții motivați, sensibili, dar un pic cam derutați să devină și mai motivați, și mai sensibili și un pic mai puțin derutați, explicându-le ce se întâmplă *în universul interior al soțiilor lor.*

Un adevăr dureros este că cele mai multe femei *nu* consideră ocheadele ca fiind „o treabă tipic bărbătească". O femeie ne-a scris:

> Nu mă pot împăca cu gândul că soțul meu se uită și la alte femei. Nu aș putea să mă plâng că ar fi vorba de pornografie, dar uneori l-am surprins aruncând mai mult decât o privire la alte femei mai tinere. Nu pot să vă descriu în cuvinte cât de tare mă doare atunci când le cercetează cu privirea. Cred că bărbați dealtfel minunați nici nu se gândesc cum se simt soțiile lor. Silueta după care se uită soțul meu îmi dezvăluie dorințele lui fizice cele mai ascunse, iar eu sunt pe departe de a le îndeplini. Și asta îmi lasă impresia

că nu voi reuși niciodată să arăt așa cum își dorește *de fapt* iubitul meu să arăt.

Nici ele nu știau...

Am fost și eu la rândul meu surprins că multe femei nu aveau habar de cât de greu ne este nouă bărbaților să *nu* le observăm pe celelalte femei, datorită faptului că suntem făcuți să percepem lucrurile vizual. Multor femei nici nu le vine să creadă. Una dintre soții ne-a spus:

> Consider că e o amenințare la adresa mea să știu că, oricât de tare mă străduiesc să fiu femeia visurilor lui, soțul meu se va simți atras și de alte femei. Apreciez că își dă silința să se gândească doar la mine, dar gândul că nu se întâmplă totul de la sine îmi face rău. Îmi vine greu să accept faptul că eu pot fi a lui și numai a lui, pe când el nu poate fi al meu, doar al meu.

Nu uitați că femeile se simt *deja* în competiție cu oricare altă femeie frumoasă, reală sau imaginară. Multe femei ne-au spus, mie și lui Shaunti, că nu ne urmăresc cu priviri bănuitoare să vadă încotro ne uităm, fiindcă își dau seama că trăiesc într-o lume saturată de atât de multe posibilități de a alege pe altcineva decât pe *ele*. Există femei mai dotate, femei mai apetisante, femei mai tinere, femei mai disponibile, iar acum sunt conștiente că *bărbatul pe care îl iubesc e astfel făcut încât să observe fiecare din aceste opțiuni.* Așa încât, atunci când se uită după altele, este dureros.

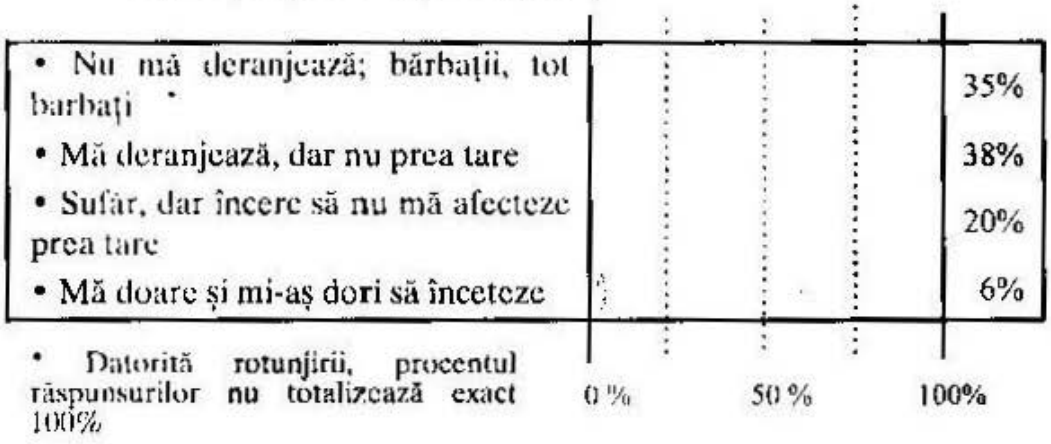
Femeile se simt deja în competiție cu oricare altă femeie frumoasă, reală sau imaginară.

Când oglinda se fărâmă

Sondajele efectuate pentru această carte ne arată că, deși două treimi din femei ne-au spus că le-ar deranja dacă soțul ar observa o femeie cu un corp superb, doar una din patru a spus că le-ar durea acest lucru. Dar când le-am întrebat cum s-ar simți *dacă ar ști că bărbatul lor se gândește mai intens la corpul acelei femei,* numărul femeilor care au zis că ar suferi a sărit de la trei din patru femei, procentajul fiind și mai mare la femeile până în patruzeci și cinci de ani. (Shaunti bănuiește că numărul lor ar fi și mai mare dacă femeile ar putea vedea exact ce se petrece

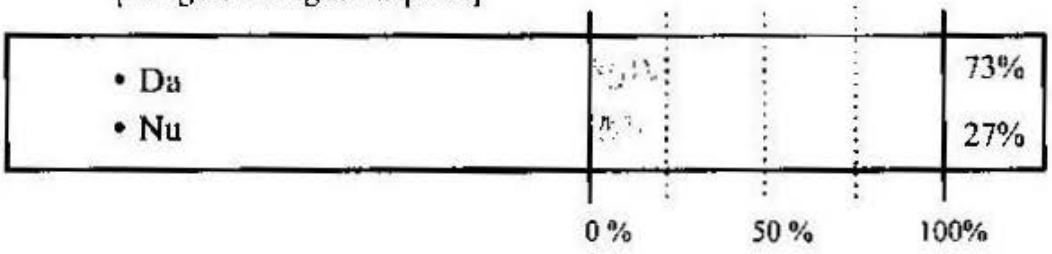
în mintea noastră și dacă ar putea privi ca la cinema cum ni se derulează gândurile. La fel cred și eu.)

Imaginați-vă că vă aflați în gară cu soțul/prietenul vostru și o femeie cu un corp superb vine să aștepte trenul la cealaltă linie. Soțul/prietenul îi aruncă mai multe priviri și pare să fie absorbit de ceea ce vede. Cum vă simțiți atunci? [Alege un singur răspuns]


• Nu mă deranjează; bărbații, tot barbați 35%
• Mă deranjează, dar nu prea tare 38%
• Sufăr, dar încerc să nu mă afecteze prea tare 20%
• Mă doare și mi-aș dori să înceteze 6%
0 %
50 %
100%

• Datorită rotunjirii, procentul răspunsurilor nu totalizează exact 100%

Imaginați-vă de data aceasta că, în aceeași situație, ați putea, ca prin minune, să vedeți ce se petrece în mintea soțului/prietenului tău. Dacă ați afla că soțul vostru se gândește mai intens la corpul acelei femei, ați suferi? [Alege un singur răspuns]



Adevărul este că femeile nu pot să priceapă de ce ar alege sau ar risca bărbații să le facă atâta rău. Pentru mulți, să nutrești gânduri intense (sau mai direct spus, lascive) erau același lucru cu a înșela. „O femeie al cărui soț nu poate să-și țină în frâu privirile și poftele se va simți jalnic", ne-a mărturisit o femeie. „Cum s-ar putea simți altfel? Frumusețea ei nu mai corespunde cu standardele soțului ei. Citește multe în ochii lui, așa că nu are ce face decât să se îndoiască. Și totuși, *ea* vrea ca el să o aprecieze, *ea* vrea să fie frumoasa lui".

„O femeie al cărui soț nu poate să-și țină în frâu privirile și poftele se va simți jalnic".

Ca bărbat care, asemeni ție, doresc să-mi cinstesc soția și să-i arăt că o iubesc, comentariul acelei femei – și fără exagerare, sute altele – mi se

pare că ne trezește la realitate. Cele mai multe femei nu par să fie deranjate de faptul că soțul sau prietenul admiră cu sinceritate frumusețea (de pildă, atunci când spun: „Ce fată frumoasă!"), însă le doare dacă ne uităm, poposim cu privirile sau poftim la o altă femeie superbă. Încrederea în iubirea soțului ei este serios zdruncinată.

Această încredere zdruncinată este de-a dreptul spulberată dacă cealaltă femeie sau imaginea ei au acest scop evident de a *trezi* pofta trupească. Și așa ajungem la pornografie.

„Pornografia îi transmite un mesaj clar"...

„Să fim serioși", ne-a scris o femeie, „soțul meu nu are cum să știe ce femeie va intra în cutare magazin sau se va afla pe cutare stradă într-un anumit moment. Nu e ca și cum și-ar dori ca acea femeie să-i apară în față. Cu pornografia e însă altceva. Pornografia este o alegere voită. Cred că atunci când un bărbat apelează la pornografie, indiferent cât de rar, îi transmite un mesaj clar soției sale spunând că este nesatisfăcătoare. Că, oricât de tare se străduiește, nu reușește să-l satisfacă din punct de vedere sexual. Și atunci de ce să se mai obosească să încerce?"

O femeie ar trebui să fie naivă sau, din alte motive, să nu-i mai pese, ca să nu-și dea seama cât de mult rău poate face pornografia și să nu i *se pară* că atunci când soțul ei apelează la pornografie e ca și cum ar înșela-o. Și, într-adevăr, pornografia *este* înșelăciune și trădare. (Îmi amintesc de cuvintele lui Isus: „Oricine se uită la o femeie, ca s-o poftească, a și preacurvit cu ea în inima lui"). Această experiență este dureroasă până și pentru soțiile care nu consideră pornografia drept adulter.

În realitate, pentru toți bărbații, acest aspect trebuie tratat fără nici un pic de îngăduință. Includem aici și ocheadele și gândurile lascive. Ne jignim soția dacă ne uităm în altă parte doar ca să retrăim acel fior pe care am jurat să-l simțim doar alături de ea. Ne distrugem capacitatea de a-i reflecta, asemenea unei oglinzi, frumusețea. Și îi spulberăm și încrederea în noi.

Putem să-i transmitem un alt mesaj

Soția noastră are nevoie să știe că o considerăm frumoasă și se simte în siguranță dacă știe că nu avem ochi decât pentru ea... avem nenumărate posibilități, în zilele noastre, să-i transmitem acest mesaj.

La mijlocul anilor '90, *Sports Illustrated* a realizat un articol pe prima pagină intitulat „Sf. David", despre David Robinson, pivotul echipei San Antonio Spurs. Într-un paragraf se descria cum reușește Robinson să treacă, în calitate de creștin practicant, de soț și tată, peste marile ispitele ale NBA-ului. De exemplu, în timpul pauzelor, stătea de obicei pe bancă, cu privirea în jos, ca să evite contactul vizual cu majoretele dezlănțuite de pe teren.

Se mai amintește în articolul respectiv că Robinson, ca orice jucător de NBA era asaltat în permanență de femei atrăgătoare care doreau să vorbească cu el... și să-i ofere probabil ceva mai mult decât o simplă conversație. Se pare că le cam făcea vânt destul de brutal. Când i s-a cerut să-și comenteze obiceiul lui destul de „nepoliticos", a răspuns ceva de genul: „Dacă trebuie să sufere vreo femeie, *sigur aceea nu va fi soția mea*".

Un adevărat cavaler și erou în acțiune.

„Dacă trebuie să sufere vreo femeie, sigur aceea nu va fi soția mea".

Nu trece o zi fără ca soția mea și a ta să nu manifeste față de noi dorința (și dreptul) ei, de Dumnezeu lăsată, dorința ei de fetiță de a fi admirată. Nu trece o zi fără ca ea să nu fie amenințată din toate părțile de o lume neprietenoasă și abuzivă. Și nu trece o zi în care, prin vorbe dulci și priviri încrezătoare, noi să nu avem șansa de a fi cavalerul și eroul soției noastre.

8
BĂRBATUL VISURILOR EI

Ce își dorește cu ardoare să știi femeia care te iubește cel mai mult

Am să vă împărtășesc îndată cea mai mare surpriză de care am avut parte ca „intrus" în timpul interviurilor și sondajelor. Mai înainte, să vă spun despre o bancă de date cu totul diferită – scrisorile pe care le-au scris sau i le-au trimis prin e-mail lui Shaunti nenumăratele soții și iubite după ce au citit *Doar pentru EA*. Majoritatea transmiteau cu preponderență două mesaje: cât de puține lucruri cunoșteau și cât de mult s-a schimbat relația lor o dată ce au înțeles viața lăuntrică a bărbatului lor și au început să procedeze altfel.

Dorești o schimbare?
Fă primul pas.

În timp ce citeai această carte, poate te-ai pomenit uneori spunând: „Dacă ar fi *rezonabilă*, n-aș mai fi nevoit să fac toate aceste lucruri de care îmi spuneți!" Înțelegem pe deplin acest sentiment, fiindcă l-am simțit atât eu, cât și Shaunti la un moment dat în procesul *nostru* de învățare!

Multe dintre femeile care i-au scris lui Shaunti împărtășeau același sentiment – „Nu e drept, de ce să fac eu tot?" – dar apoi au mărturisit că au reușit să iasă în final la liman. Iată un fragment dintr-un e-mail:

M-am luptat cu tendința de a găsi scuze în permanență și m-am rugat lui Dumnezeu să-mi deschidă inima ca să-mi dau seama că eu eram cea care avea nevoie de schimbare, și nu soțul meu. Și, bineînțeles, imediat am realizat că așa și era. Când mi-am dat seama cum mă purtasem cu soțul meu în cei cinci ani de căsătorie, m-am simțit frustrată. Dar, spre sfârșitul lecturii, „mi-am recunoscut" vina. Am realizat, de asemenea, că, așa cum am avut puterea să-mi distrug căsnicia, la fel am puterea acum să mă schimb și să-mi clădesc relația din nou!

Am putea spune și noi același lucru. Nu trebuie să așteptăm până când ea ne înțelege pe deplin, ca să vedem rodul străduinței noastre. Acum, că avem o imagine mai clară asupra anumitor aspecte cheie cu privire la viața ei lăuntrică și la nevoile ei, mingea este în terenul nostru. Am văzut în repetate rânduri că ajunge să te schimbi tu și *tot* te poți aștepta la un nou început extraordinar al relației voastre. Căsnicia ta merită să faci tu primul pas.

Ceea ce ne duce la cea mai mare surpriză de care am avut parte.

Un lucru extrem de important...

După cum îți poți imagina, postura de „intrus" mi-a dat multe ocazii de uimire. Totuși, nimic nu se compară cu sentimentul pe care l-am avut la finalul sondajului. După ce le-am pus mai mult de douăzeci de întrebări cu mai multe variante de răspuns, le-am cerut femeilor să scrie răspunsul și la următoarea întrebare, într-un spațiu lăsat liber în acest scop: „Care este cel mai important lucru pe care ai vrea să-l știe soțul/prietenul tău, dar pe care nu ai reușit să-l explici într-un mod în care să-l înțeleagă?"

Mingea este în terenul nostru.

Am presupus că femeile ar avea de spus o grămadă de lucruri pe care soțul lor nu le-a înțeles și vă spun sincer că am fost nevoit să-mi iau inima în dinți ca să mă uit peste răspunsuri. Și atunci am fost cu adevărat surprins. Fiindcă lucrul cel mai important pe care femeile doreau ca soții lor să îl știe era acesta:

Tu ești eroul meu.

Nu întotdeauna cu aceleași cuvinte, dar invariabil cu același înțeles. De nenumărate ori, când femeile aveau ocazia să spună ceva, ele încercau să exprime în cuvinte faptul că bărbatul era

centrul universului lor, îl admirau și îl apreciau nespus, aveau mare nevoie de el, doreau cu adevărat să-l facă fericit și erau recunoscătoare că au un soț așa de minunat.

Spuneau, în esență, că soțul lor *este* cu adevărat bărbatul la care au visat atunci când s-au căsătorit cu el. Bărbatul lor obișnuit, care nu are nimic ieșit din comun, persoana care uită uneori să-și tragă fermoarul sau uită să mai lase capacul de la toaletă *este* cavalerul ei pe cal alb.

Iată ce spunea una dintre femeile care au răspuns la întrebări că își dorea cel mai tare ca soțul ei să știe:

> Că m-a făcut cea mai fericită femeie din lume. N-aș fi putut cere altceva. Iubirea și sprijinul pe care mi le oferă în căsnicie sunt mai mult decât și-ar dori orice altă femeie. Sunt atât de norocoasă că l-am găsit acum treizeci și doi de ani.

M-a făcut cea mai fericită femeie din lume. N-aş fi putut cere altceva.

Spațiul nu-mi permite să vă ofer același sentiment de surpriză pe care l-am încercat atunci când m-am așezat în fața calculatorului și am parcurs atât de multe răspunsuri care aveau același mesaj. Iată doar câteva exemple. Aș vrea ca omul meu sp știe:

- Cât de mult îl iubesc și îl respect.
- Cât de mult îl apreciez.
- Cât de mult contează pentru mine ca el să fie fericit și să-i meargă bine.
- Cât de mult îl respect ca persoană.
- Am încredere deplină în el.
- Nu pot să mă exprim în cuvinte cât de mult înseamnă soțul meu pentru mine. Este întruchiparea viselor mele de fetiță.
- Apreciez cu adevărat faptul că muncește din greu.
- Mă simt extrem de norocoasă că sunt cu el.
- Când se subapreciază, mă doare; nimeni nu ar trebui să vorbească urât de bărbatul meu preferat.

Femeile simt, dar nu știu întotdeauna cum să arate ceea ce simt

Am avut unele îndoieli când Shaunti a venit cu această idee, dar bănuia din discuțiile cu femeile din grupurile de studiu de pretutindeni că *cele mai multe* femei simt un mare respect și o mare apreciere față de soțul sau prietenul lor, dar nu *arată* acest

lucru întotdeauna. Adesea, femeile nu-și dau seama că unele din vorbele sau faptele lor trădează o lipsă de încredere, când de fapt, așa cum mărturisea una dintre ele: „nu simțim *deloc* așa!"

În sondaj, ne-am hotărât să punem direct această întrebare și să vedem ce va fi. Shaunti bănuia că cel puțin nouă din zece femei ar profita de șansa de a confirma că simțeau *cu adevărat* respect și își apreciau soțul sau prietenul... și a avut dreptate.

• Este această afirmație adevărată sau falsă? „Deși poate că nu i-o demonstrez prea clar, am într-adevăr nevoie de soțul/prietenul meu, îl respect și îl doresc". [Alegeți o singură variantă de răspuns]*

• Adevărat	93%
• Fals	7%

*Excludem femeile divorțate/despărțite (care au răspuns totuși într-o proporție de 80%!)

0 % 50 % 100%

În încheiere...

Am să închei cu acest comentariu din partea unei femei care vorbește în numele majorității. Ea a încercat să descrie cât de important este soțul său pentru ea:

Soțul îmi zâmbește când ajunge acasă de la lucru și descoperă desenele cu monștri pe care mi le-au făcut copiii pe picioare. Îi plac sandvișurile cu ou și spaghetti mai mult decât mâncărurile fine. Are impresia că sunt o mamă mai bună, mai pricepută și o persoană mai plină de calități decât sunt în realitate... Optimismul lui debordant mă face, pe zi ce trece, să fiu mai frumoasă decât aș fi altfel. El nu e perfect, e cam necopt și cam dezordonat, dar pe de altă parte puternic, înțelept și iubitor.

Faptul că voi fi alături de el pentru tot restul vieții mele este una din cele mai mari „farse" pe care le-am pus la cale: aștept să se trezească de dimineață, să sară peste munții de rufe nespălate și să iasă val-vârtej pe ușă. Totuși, îi sunt dragi până și aceste imperfecțiuni. Ne-am schimbat amândoi în ultimii zece ani. Un lucru a rămas același: nevoia mea acută și fără rezerve de el.

Să nu vă mai spun cât de bun este la pat.

O ultimă observație...

După cum ne-a spus și Shaunti la început, bărbații procesează informațiile noi diferit de femei, meditând profund și probabil investigând subiectele interesante mai atent. Adresăm un îndemn femeilor care aruncă o privire în această carte să le acorde bărbaților spațiul și timpul de a procesa și de a recunoaște că poate nu sunt dornici să vorbească despre asta, vor doar să pună în practică!

Bărbații care doresc să afle despre anumite subiecte mai în detaliu, au la dispoziție o listă cu resurse pe www.formenonlybook.com. Vă recomandăm cu căldură să faceți „pasul următor" și să citiți cartea lui Emerson Eggerich – *Love and Respect (Iubire și respect)*, în special capitolele dedicate bărbaților.

Note

Capitolul 2

Sursă pentru nota de subsol: Emerson Eggerichs, *Love and Respect* (Brentwood, TN: Integrity Publishers, 2004).

Dialogul este preluat din filmul *Capcană pentru părinți*, regizat de Nancy Meyers (Disney, 1998); distribuție: Dennis Quaid și Natasha Richardson.

Capitolul 6

Informația care ne demonstrează că soții care fac mai multe treburi în casă se bucură de o relație sexuală mai intensă și mai bună a fost preluată de la John Gottman, dr., și Nan Silver, *Te Seven Principles for Making Marriage* (New York: Random House), 205-206.

Sursă pentru nota de subsol 2: Dr. Douglas Rosnau, *A Celebration of Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 2002), 168, 214-215.

Sursă pentru nota de subsol 3: Theresa Crenshaw, *Alchemy of Love and Lust* (New York: Simon&Schuster, 1996), 125.

Capitolul 7

David Robinson, citat din Leigh Montville, „The Trials of David", Sports Illustrated, 19 aprilie, 1996, 95. Citat complet: „Mi-am impus o regulă atunci când m-am căsătorit... Mi-am propus că dacă va avea cineva de suferit, sigur aceea nu va fi soția mea. Când am impresia că [o femeie] nu se comportă decent, i-o spun în față. Sună poate dur, dar asta e situația. Soția mea nu va fi cea care va suferi".

Mulțumiri

Practic mii de persoane mi-au furnizat informații și mi-au acordat sprijin să scriu această carte și n-am cum să le mulțumesc cum se cuvine într-un spațiu atât de restrâns. Tuturor acestor oameni minunați, le suntem recunoscători și ne cerem scuze înainte dacă, din greșeală, vom omite pe vreunul din ei.

În primul rând, trebuie să le mulțumesc și să-i amintesc pe membrii grupului de rugăciuni, care au făcut adevărata muncă din spatele acestei cărți, rugându-se pentru noi aproape un an de zile: Martha și Barry Abrams, Kurt Almc, Diana Baker, Elizabeth Beinhocker, Michael și Deon Brown, Ann Browne, Mark și Christa Crawford, Gerry și Kasey Crete, Alison Darrell, Mike Deagle, Betty Dunkum, Calvin Edwards, Craig și Linn Elam, Mollianne Elliott, Darby Ferguson, Susan Fleck, Larissa Fontenot, Nancy French, Lisa și Ron Fry, Natt și Meredith Grantt, Kate Gates, Dan Glaze, Michael și Debra Goldstone, Jennifer Graves, Laura Grindley, Dean și Jan Harbry, Judy Hitson, John și Monica Holcomb, Lin Hopkins, Anne Hotchkiss, Victor Jih, Jane Joiner, Audrey Lambert, Kristen Lambert, Mary Laudermilk, Charl și elsa Liebenberg, Jan și John MacLaury, Karen McAdams, Kurt Montavon, Lisa și John Nagle, Bruce și Sue Osterink, Darlene Penner, Elizabeth Noller, Linda și Jack Preston, Dick și Judy Reidinger, Eric și Lisa Rice, Phil și Susan Rodenberg, Andy și Jeanne Sandecki, Roger Scarlett, Albert și Wendy Shashoua, Jim și Christ Sharp, Jenny Shea, D.J. Snell, Lon și Katherine Waitman și Ed și Jewels Warren.

Sondajul pe care se bazează această carte a fost supervizat de lui Chuck Cowan de la Analytic Focus (analyticfocus. com),

expert în sondaje, și realizat de Kevin Sharp și restul echipei de la Decison Analyst (decisionanalyst. com). Mulțumirile mele acestei echipe excelente, care m-a ajutat și înainte.

Am promis că vom păstra confidențialitatea participantelor la interviuri și la grupurile de studiu, prin urmare nu voi putea da nume aici. Aveți, să știți, întreaga noastră apreciere. Apreciem și gestul multor lidere de grupuri și organizatori de conferințe care au invitat-o pe Shaunti să vorbească, dându-i astfel ocazia de a testa și de a ajunge la o concluzie în privința informațiilor apărute pe parcursul întregului proces.

Anumite persoane ne-au oferit un sprijin și ajutor neprețuit în timp ce ne documentam pentru subiectele din acest volum. Să-i amintim în special pe Chris și Susan Silver, consilieri la Tree of Life Ministries, și Dr. Douglas Rosenau și Dr. Michael Sytsma, terapeuți și experți în probleme sexuale din Atlanta.

Mulțumiri echipei care ne-a susținut și ne-a încurajat atât personal, cât și profesional, în special lui Jeanne Sandecki și Maylynn, asistentele lui Shaunti și Lindei Crews, îndrumătoare de proiect. Le suntem recunoscători prietenilor noștri dragi Eric și Lisa Rice, a căror încurajare, participare și prietenie au fost neprețuite pe tot parcursul documentării. Mulțumesc, de asemenea, lui Dan Knutson și angajaților de la Higher Grounds din Duluth, GA, care i-au dat permisiunea lui Shaunti să poposească la cafeneaua lor luni de zile cât a durat elaborarea cărții.

Nu avem cuvinte să le mulțumim editorilor noștri extraordinari, Dave și Heather Kopp, care au făcut *mult* mai mult decât a fost de datoria lor, mai ales atunci când au preluat acest manuscris și l-au transformat într-o carte care te îmbie la citit. Iată mesajul pe care îl transmit celor doi: vă suntem recunoscători pentru calitatea voastră profesională, încurajarea și prietenia voastră. Îi datorăm mult și lui Don Jacobson și celorlalți membri din familia Multnomah pentru că au dat dovadă de o neprețuită prietenie, sprijin și pricepere. A fost extraordinar să lucrăm cu voi!

Le mulțumim părinților noștri: Bill și Roberta Feldhahn, și Richard și Judy Reidinger, cărora le suntem profund îndatorați și cărora le-am dedicat această carte. Știți că această carte n-ar fi existat fără sprijinul fiecăruia dintre voi în parte, fiindcă ați stat cu copiii noștri, ne-ați ajutat cu treburile casei și cu editarea atunci când se apropiau termenele de predare. Vă iubim foarte mult și vă mulțumim că existați.

Copiilor noștri: Vă mulțumim că sunteți atât de dragoți și înțelegeți că tata și mama au fost nevoiți să stea închiși în altă cameră, în fața calculatorului ore în șir. Vă adorăm și suntem mândri încă de pe acum de ceea ce veți deveni.

Și, nu în ultimul rând și mai presus de toate, laudă și slavă Celui care i se cuvin cu adevărat. Dacă există vreo putere în această carte de a deschide mințile, aceasta este binecuvântarea lui Dumnezeu, care își iubește copiii și vrea să ne umple inimile cu bucurie în căsnicie.

CUPRINS

1. Să regândim conceptul de imprevizibil	7
2. Negocierea nu se încheie niciodată definitiv	15
3. Ferestre... deschise!	31
4. Nu uita că locul tău este acasă	43
5. Soluția este să știi să asculți	57
6. Refuzul ei de a face sex nu are legătură cu tine	71
7. Fata din oglindă	89
8. Bărbatul visurilor ei	105
O ultimă observație...	109
Mulțumiri	111